# 学生个人总结1000字(十三篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-06-20

*总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参...*

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

**学生个人总结1000字篇一**

地点：xxx

主题：xxx

调查报告：

1、认识器械、材料及它们的用法。

2、了解了其他常见病的护理及预防原则。

3、熟悉了常用医疗无菌，污染物品的处理方法。

4、积累了与患者沟通的技巧，提高了自己的觉悟。不足之处。

5、门诊病历的书写方法。

1、做根管治疗时患者若张嘴时间过长，可在其嘴角涂抹凡士林，防止嘴角裂。

2、加失活剂后可加丁香油棉球加氧化锌，棉球的作用是减压。

3、瘘管，口腔及颌面部皮肤形成瘘管，大量炎性肉芽组织增生，处之易出血，长期排脓，有死骨形成。

5、若无炎性渗出或符合根充指征，就可行根管充填。瘘管会慢慢消退。

6、最好每一次扩管都要用酒精棉球擦拭扩大针，以防止污染其他根管，同样擦拭牙胶尖。

7、前牙开随用球钻，熟练后可用裂钻。

8、扩管时若患者疼痛剧烈，可根管注入少量地卡因或利多卡因。

1、口腔常用药甲硝唑、利君沙等只可用于18岁以上的患者服用，年龄较小者应适当减量。

2、拔牙时除询问患者是否有高血压、心脏病、糖尿病等病史外，还应询问是否患有感冒，感冒患者抵抗力低下易导致创口感染

3、拔牙后不能漱口，因为自来水中含有许多细菌。

1、术后2—4小时，进食无渣冷流食，如排骨汤、鸡汤、酸奶、凉牛奶、冰激凌、果汁等。

2、术后4小时至次日可食半流食和软食，如蛋羹、米粥、蔬菜泥汤等。

3、术后三天开始进食高蛋白饮食。

在口腔科实习的半个月学到了很多知识。明白了理论与实践相结合的重要性。见到了———病的临床表现，症状体征，了解了患者的`心理状态，体会了整体护理实施的关键所在。加强了对常见药物的计量用法。进一步学习了对龋、牙髓炎、尖周炎的症状、治疗方法。积累了与患者沟通的技巧。熟悉了医院的各项规章制度和身为一个医师的基本工作职责。时间虽然短暂，却开阔了眼界。在此谢谢各位老师的关爱及教育。在今后的学习中我会继续努力，争取理论结合实践，早日做一名优秀的口腔医师。

**学生个人总结1000字篇二**

这次实习，除了让我对商业企业的基本业务有了必须了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一向生活在单纯的大学校园的我，这次的实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先，我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进入社会以后务必要有很强的职责心。在工作岗位上，我们务必要有强烈的职责感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。如果没有完成当天就应完成的工作，那职员务必得加班;如果不留意出现了错误，也务必负责纠正。

其次，我觉得工作后每个人都务必要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会。比如，有的事务办理需要工作证件，虽然对方可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么务必得这么做。此刻商业企业已经纳入正规化管理，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受。

最后，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务潜力和交际潜力。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手潜力更重要。

因此，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一齐，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的潜力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

很感谢实习单位给我这个这么好的实习机会，让我学习很多、成长很多、收获很多。

**学生个人总结1000字篇三**

通过在x银行实习进一步了解和巩固在学校期间所学的各门金融学课程的基本理论和基础知识，学会理论联系实际，增强自我解决实际问题的能力。达到学校的社会实践要求，并在单位指导老师的指导、帮助和教育下，熟悉x银行的主要经济业务活动，较为系统地学习银行个人金融管理工作和日常业务的操作流程。为学会如何更好的适应新的工作环境以及端正自我的学习及工作态度，为更好的走入社会打下坚定的基础。

20x年x月—20x年x月

x银行股份有限公司x省x市x支行

工作内容：由于还没有经过专业性的业务学习和培训，所以只能在实习期间以熟悉与了解为主，让我以后能更好更快的掌握业务技巧与工作内容。在x银行实习的短短一个月时间内，我主要对以下几个方面进行学习与了解：

在银行大堂和顾客接触，了解和满足他们的需求。在银行大堂跟着大堂经理学习，大堂经理是连接客户、高柜柜员、客户经理的纽带，因此首先就得学习柜面相关知识，才能更好的解答客户问题，引导客户办理相关业务，维持大堂秩序，减轻柜员的工作量，提高整体服务效率。营业中的礼仪主要有四大内容：解答客户问题、营业中分流客户、维护大堂秩序、适当理财产品的营销。在此段时间我学会了如何跟顾客进行沟通，如何使顾客对我们的服务感到满意，另外还有就是要尽心尽力地去帮助他们，例如帮助他们填写单据或是教他们正确使用自动柜员机。到营业部学习，了解银行的基本业务及其流程。

x银行储蓄业务实行的是柜员负责制，就是每个柜员都可以办理所有的储蓄业务，即开户、存取现金、挂失、解挂、大小钞兑换、受理中间业务等。凭证由每个柜员单独进行帐务处理，记帐。但是每个柜员所制的单据都要交予相关行内负责人先审核，然后再传递到上级行事后稽核。而我要做的就是学习柜员间每天交接工作时的对账，对账时除了要核对现金账实是否相符外，还要查看重要空白凭证是否缺失，传票是否连续等等。而柜员间对账也是很有程序的，一般先清点现金，然后再是清点重要空白凭证如存折，银行卡，存单等等。通过与业务员的接触，我还了解了银行的操作流程及储蓄业务方面的知识。我还学习了交易代码和一些操作流程。以及明白了银行系统中事中监督和事后监督的重大意义。

做一些打杂的小工作。如分类书信，打word文档和excel表格，使用excel公式计算，折对账单等等。虽然是些小工作，让我学会了以前不会的东西例如如何使用复印机，打印机，扫描机和传真机，捆钞机等以后在银行要经常用到的基本用品。

虽然这只是五个星期的实习，虽然短暂但却又非常的充实，对我来说，是大学生涯中甚至是人生中很重要的一部分积累和经验，这在我以后的学习和生活中都会发挥着很重要的作用。而且这次的毕业实习无疑成为了我踏入社会的一个平台，为我今后踏入社会奠定了良好的基础。而尽快实现角色的转变，是作为一个大学毕业生刚步入社会时要面临的`首要任务。对此，我们必须端正好自己的心理和态度。

在学校期间我就已经学习过一些关于银行方面的课程，例如《x银行业务与经营》、《x银行学》等等，这些都为我在银行的实习打下了一定的基础。

这次实习过程中，让我得益最深的就是能够到吴中西路支行和业务管理部学习，因为这些都属于银行内部运营的机构。在这些机构中我学习到了平时书本没有详细介绍的知识。这使我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这三年大学里所学知识的一个巩固与运用。特别要感谢的是我的同事们和上司给我的榜样作用。他们勤奋、努力而且乐于助人，给予我很多鼓励与帮助。

在这次实习过程中，我还体会到了实际的工作与书本上的知识是存在一定距离的，并且我需要进一步的学习。这样才能使我在银行的基础业务方面的知识，不紧紧局限于书本，而是有了一个比较全面和深刻地了解。这些最基本的业务往往是不能在书本上彻彻底底理解和学习的，所以基础实务尤其显得重要。

另外我还体会到我们对待每一样工作都要有必不可少的责任心，做事情要谨慎小心，因为业务是复杂多样的，小小的错误就会给顾客和银行带来损失。还有就是要虚心，有什么不懂的要虚心请教。在这个实习过程中我也无时无刻地感受到了员工之间的团队精神、敬业精神、创新精神和奉献精神。

当一个月的实习结束时，我收获的不仅仅是各方面的专业知识的提高，还有就是做人做事的道理。

**学生个人总结1000字篇四**

本次在xxx医药集团股份有限公司实习的目的主要是熟悉物流流程及物流管理信息系统在整个过程中的应用，通过此次实习将自己在校期间所学的理论联系实践，通过对日常业务流程、物流管理信息系统（lmis）运行以及开发工具与数据库的学习，达到系统维护与实施的基本要求，以及为将来的系统开发积累基础。实习期间集团要求严格按照实习计划组织学习，保质保量完成实习任务，并顺利通过实习考核。

xxx医药集团股份有限公司发轫于改革开放之初的1985年，是一家以药品和医疗器械批发、物流配送、零售连锁以及电子商务为核心业务的股份制企业。

公司在国内开创的“低成本、高效率”的医药商业模式，并成为中国医药物流发展的主流模式，铸就了享誉中国医药行业的品牌。

公司在行业内率先建立了电子商务平台，实现了供货—销售—银行结算的网上一条龙服务，网上年销售额达10亿元，位居国内同类型网站第一名。

公司目前已是国内唯一具备整合物流规划、物流实施、系统集成能力的大型现代医药物流企业，物流、信息等技术处于国内一流、国际领先的地位。

从4月1日起，我们开始了一个月的实习生活，这一个月里的学习与生活自然是收获颇多的，从第一天进来，赫然映入眼帘的是“诚信、勤奋、竞合、创新”的企业精神，“责任心、危机感、执行力”的企业核心价值观，“传递健康、创造价值”的企业宗旨，以及“家文化”的企业文化精髓，随着一天天的真切接触，这些深层次的东西以慢慢刻入了心中，着实是让人受用不尽的财富。按照集团的安排，实习的内容先后如下：

1、入库流程学习。采购部、质管部、仓储部对入库货物进行质量和数量验收上架的过程；

2、库存整理学习。收货组针对收货入库时由于运输方或是供应商在运输过程中破损商品的处理；

3、内复核学习。内复核员将分配到自己所属区域的拣货篮内商品进行复核并包装拼箱投放到输送线的整个过程；

4、外复核学习。输送带将包装拼箱好的药品送至月台集货区，集货员将分拣后的药品放到指定的月台暂存位，外复核员对月台集货暂存区的商品进行复核确认的过程；

5、自提学习。以良好的服务品质，为上门提货的客户完成快速出库包装、复核的工作，确保公司出库药品的准确和完整性；

6、出库学习。在lmis系统中按下达的任务完成整箱拣货及拆零拣货出库。

7、物流管理信息系统（lmis）各功能模块知识及开发工具的学习。

现代物流管理强调运用系统方法解决问题。从采购、仓储、运输、配送到流通加工，各环节原本都有各自的功能、利益和观念。系统方法就是利用现代管理方法和现代技术，使各个环节共享总体信息，把所有环节作为一个一体化的系统来进行组织和管理，以使系统能够在尽可能低的总成本条件下，提供有竞争优势的客户服务。

系统方法认为，系统的效益并不是它们各个局部环节效益的简单相加。系统方法意味着，对于出现的.某一个方面的问题，要对全部的影响因素进行分析和评价。从这一思想出发，物流管理系统并不简单地追求在各个环节上各自的最低成本，因为物流各环节的效益之间存在相互影响、相互制约的倾向，存在着交替易损的关系。

比如过分强调包装材料的节约，就可能因其易于破损造成运输和装卸费用的上升。因此，系统方法强调要进行总成本分析，以及避免次佳效应和成本权衡应用的分析，以达到总成本最低，同时满足既定的客户服务水平的目的。

从日常的业务流程，到物流管理信息系统，再到开发工具及数据库的学习，使自己具备了系统维护的基本要求，为后续的维护及实施工作奠定了坚实的基础。

随着集团第二届物流年会暨首届物流管理干部培训班的召开，在大物流、大舞台、共成长这一主题下，相信物流、物流管理将有一个实质性的突破和提升。

1、入库货物待扫描的条码所贴位置不规范，没有一个严格的参数要求，易造成很多错误和其他问题，应规范这一细节操作。

2、出库货物在月台的暂存状态都要由操作员在系统中手动更改，效率低下；下游环节操作员都是手动索取任务并需不断刷新任务列表，极不方便，应在物流管理信息系统lmis中在相应模块实行自动操作，省去人工操作的繁琐。

3、在不断完善内部物流的同时，要积极探索第三方物流模式，在政府政策的引导下寻找适合自身的发展。

4、冷链物流还有待进一步探讨，对需冷藏的药品的出入库及运输过程中的温度监控，以满足新出台的药品经营质量管理规范要求。

5、物流管理要深入到各个层面，特别是要与采购业务方面紧密沟通联系，才能做到最优采购、最优库存，进而达到最优配送销售。

**学生个人总结1000字篇五**

不知不觉xx实习的日子接近尾声，在这短短的实习日子里，我学到的不仅是xx的相关业务，更学到了里面所迸发出的一种积极竞争的精神，以及勇挑重任、兢兢业业的员工工作心态，这些充实了我的生活，成为了我人生中的一笔很大的财富。

实习的这些日子，跟同事们一起工作，在日常工作中难免遇到不少问题，在一些具体业务上有疑问的地方他们都给了我不少帮助与鼓励，让我难以忘怀。从他们自身来看，对银行的具体业务知识、相关政策等那么的熟练精通，与客户关系、合作伙伴等的维护上那么的得心应手以及自己的工作做得那么井井有条，态度诚恳认真等等都让我受益匪浅

通过本次实习也让我深深明白了，在工作中与同事处理好关系也是非常重要的。做事首先做人，这是最基本的道理，而如何与人相处也是一个生活技巧。

另一个方面，我觉得就是要多去了解信息，多掌握技能，这样就可以帮助更多的人，帮助别人多了，不但别人也会帮助你，同时你的综合素质也潜意识的提升了，各方面的人脉也打开了，人际面广了，无论做什么事也就顺心多了，形成的是一个良性循环，久而久之，收获的也多了。

其次，自己的行为也很重要，这是由你的思想决定的，要改变行为首先要改变你的思想，很多时候你怎样对待别人，别人就会以同一种方式来对待你。

对于专业方面，在实习期间有了更为详尽而深刻的.了解，也算是对大学里所学专业知识的一个巩固和提高，体会到实际的工作与书本上的知识还是存在一定的差距，需要我进一步的再学习，不断思考问题，虽然这次实习并未涉及很深的专业知识，只是在前台等了解了一下基本业务，但是对于一些专有名词等具体内涵还是模棱两可，基础知识不扎实，同时，通过接触基础业务，让我感觉到这不仅局限于课本上的知识，更使我有了一个比较全面的认识。

千里之行，始于足下。我知道我了解的或者说我学到的还远远不够，在当前紧张的就业形势下，我们必须明确自己的目标，正确定位好自己，在接下来的学习生活中，一方面充实自己的专业知识，在实习期间遇到的疑问争取从课本上明确出来，找到根据，对于课外知识多加涉及，另一方面，时刻保持清醒头脑，坚持有原则的做事情，不随波逐流，将自己的素质从思想上提升上来。

**学生个人总结1000字篇六**

时间流逝，二十天的实习就要过去了。非常感谢学校给我这个成长的平台，让我在人生中收获第一笔宝贵的财富，使我明白在做中学，在学中不断进步，在进步中思考，在思考中总结，慢慢的提升自身的素质与才能，回首过往，学校无论是过去，还是将来都陪伴我走过人生得每一个阶段，也使我懂得了很多。

在教师办公室，使我对教师应该怎样为人师表有了更深刻的理解，他们在作风上，能遵章守纪、团结同事、务真求实、乐观上进，始终保持严谨认真的工作态度和一丝不苟的工作作风，勤勤恳恳，任劳任怨。对学生，他们始终宽严以待，认真备课、上课，即使是老教师也一样每天认认真真地备课。实习自我总结。作为班主任，每天除了要上好课，还要管理好班级。

在西藏中学，我了解到当班主任的苦——有些调皮学生的家长太不理智了，被请到学校，居然还骂班主任，好像是老师把他的孩子教坏了似的，被骂的班主任也只好大度一点忍着。哎，真替他们叫冤呐!同时，教师也要调整好自己的情绪，不能把家长带给你的不满，倒给学生，学生不是你的心理垃圾箱。教师的乐——当然不过于自己的学生有进步、有出息。

在生活中发扬艰苦朴素、勤俭耐劳、乐于助人的优良传统，始终做到老老实实做人，勤勤恳恳做事，勤劳简朴的生活，严格要求自己，在任何时候都要做好自己份内的事。学校的班主任都很大方，让我对教师的新定义有了更深刻的理解，教师不仅仅是知识的传授者，更是学生学习的榜样。在教师的帮助下，怀着忐忑不安心情的我很快适应了工作环境，并努力做好老师教给我的每一件事。实习自我总结。现将工作情况简要总结如下:

1、严格遵守学校的各项规章制度，没有迟到，也没有早退。上班伊始，我认真学校的各项规章制度，并将其牢记于心，时刻提醒自己要严格遵守带薪实习的各项规章制度。如坚持每天上班提早到办公室，打扫工作岗位卫生，创造一个干净的工作环境，保持办公桌的整洁。

2、认真向老师学习，到班上听课，与教师讨论学生的学习现状。虽然我在学校学习了不少理论知识，但在工作当中发现光有理论是不够的，一定要理论联系实践再加上一丝不苟的精神才能够把工作做好。因此，我积极向班主任了解学生的学习和生活状况，利用中午到学生寝室查寝，把自己当成是学生中的一员和学生交谈，从交谈中我明白:其实西藏学生和我们汉族学生也没有什么差别，他们很热情、大方、爽朗。

3、服从指导教师的安排，积极配合班主任的工作，协助班主任管理学生，如查寝、守学生自习、检查卫生等等。

4、在办公室我学习到，作为班主任，应该怎样以怎样的语气和言辞与家长沟通，怎样和家长探讨目前面临的学生问题，并找出解决的办法。当然也有让人头大的事情。遇到有不懂的问题或者事情，就向他们请教，他们也也慷慨大方的传授一些处理学生问题的技巧和方法。

5、利用空余时间自己看书学习，并坚持边工作边学习，认真完成指导教师交给我的任务;在今后的工作中，我将不断的摸索和钻研，把工作做得更加精细、完美。

1、由于我们实习的学校比较特殊，所以我们对学生的了解不不够，总感觉和学生之间总有一道无形的坎。

2、我的性格有点内向，不善言辞，欠缺大方、自然，与教师的沟通和交流还不够。

3、把大部分时间花在书本上，缺少时间去外面看看书上以外的人和事，缺少处事的经验，没有把理论和实际联系起来，感觉自己就是一个书呆子。

1、新的一年里我为自己制定了新的目标，那就是要加紧学习，更好的充实自己，以饱满的精神状态来迎接新时期的挑战。今年会有更多的机会和竞争在等着我，我心里在暗暗的为自己鼓劲。要在竞争中站稳脚步。踏踏实实，目光不能只限于自身周围的小圈子，要着眼于大局，着眼于今后的发展。我也会向其它人学习，取长补短，相互交流好的工作经验，共同进步，征取更好的工作成绩。

2、努力克服自己性格上的弱点，不断修饰完善自己，让自己变成一个大方、开朗而乐观的人。

3、多向人学习为人处事的经验，多看、多听、多问、多实践，把理论和实践联系起来，争取把自己的工作做到更好。

总之，在次回想自己在这期间的工作情况，虽然有点无聊，但是收获还是很大的。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而，更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益匪浅。

本次实习使我亲身感受了所学知识与实际的应用，理论与实际的相结合，让我们大开眼界，也算是对以前所学知识的一个初审吧!这次生产实习对于我们以后的再学习、找工作也真是受益匪浅。在短短的二十天中，让我们初步让理性回到感性的重新认识，也让我们初步的认识了这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发。

我会把这此实习作为我人生的起点，在以后的工作学习中不断要求自己，完善自己，让自己做的更好。

**学生个人总结1000字篇七**

苦苦思索，我的实习报告还是该写一些我的心里轨迹，从我的实习心理的变化来总结我的实习经验与教训。短短的两个月时间，我的心理经历了从渴求早日到实习单位，到刚到单位时的无所适从的心理，到慢慢适应、积极主动工作，再到对公安工作的无奈甚至想放弃参警的心理，最后到深感肩上的担子是如此沉重的心理的一个翻天覆地的大的变化。

20xx年四月中旬，得知我们马上将赴基地实习的消息。此后的一段时间我的心情难以平静，只盼早日赶往基地，过一过“警察”瘾，以至后来的复习备考就心不在焉。这种渴求早日到实习单位的迫切心情也许别人难以理解，但警校的每一个学员都是可以自己理解的，哪一个立志从警的热血男儿还愿意整天呆在学校纸上谈兵呢？

五月十日我们终于到了实习单位，我被分配到x公安局x派出所，所里的接待干部也准时到局机关大院来接我们。当时由于车子问题只接走了两个女生，而我们两位男生则吃过便饭后就在局里帮忙打杂，直到晚上才回到x。第二天早上我们准时参加所里的点名，点完名之后，我们四个实习生坐在一起聊天，他们都说别的地方招待实习生搞的特别的好，我们这边也是太差了，我们在这里就好像是多余的，可有可无。当时的我们心里确实很郁闷，所里把我们晾在一边不理不问，着实叫人无所适从。虽然如此，但我很快发现这个一级派出所的管理的确很有特色，他对民警的管理方面有很多军队的管理成分，不像大多数的公安机关一样管理散漫。至少它每天坚持的早点名制度执行的相当的好，对案件的处理也相当的及时。刚进这样一个派出所里，虽然很迷茫，很是无所适从，但我觉得应该可以学到东西，圆满的完成自己的实习任务。实习完之后的结果也确是证实我当初的想法是对的，虽然后来对我们工作的安排也不敬如人意，但如果在无所适从的.阶段不抱这样的的想法，我的实习结果将是一片茫然。

到实习单位一个星期以后，我慢慢的适应了那里的生活，也开始积极主动的找事去做。在这段时间内，我跟警务室的几位领导和老师一起参加了几个案件的办理，学到了不少的经验，也有不少的教训值得总结。

二00五年六月五日深夜二十三时左右，我所在的警务区接线报：“去年在x网吧将人砍成重伤的陈某现已回家。”接报后，所长迅速召集警区干警及两名保安队员去执行抓捕任务。当我们所乘的面包车快接近陈某家时，我们一行六人下车步行至陈某家的院子，然后迅速按原分组情况对其家进行包围。我和一个年纪已经五十岁的贤伯负责堵后门，所长一行则从正面接触。过了大约十来分钟，我们接所长电话：“嫌疑人正在街上和几个人吃宵夜，我们马上撤到车上，到夜市摊上去找人。”兵贵神速，我们摸黑驱车赶到x街夜校点搜索目标。大概在6月6日凌晨1：30左右，我们发现目标，陈某正在与四个青年围着吃麻辣烫。因为有其他四人的在场，以及周围吃宵夜的群众还比较多，给我们的抓捕工作带来了实际困难。经过研究决定，我们暂时化装成吃宵夜的群众等待时机进行抓捕。周围的群众渐渐散去，只见所长起身走向陈某，还没有等我们反应过来，他一个箭步迅速到了陈某的身后，用右肘锁住了陈某的喉咙，这时我们才一拥而上把陈某押上车。回所后，我们马上对其搜身检查，结果在裤兜里搜出一把已经弹出刀刃的跳刀，好险！好险！……

此次抓捕行动总体来说还是成功的，组织也还算不错，但在细节上也存在很多还需要注意的问题。一是领导意见不够统一，多重领导，在抓捕方案的选择上意见分歧较大，这主要是老同志与领导之间有争议，具体是谁的责任我认为年轻的同志即使是领导也要多听听老同志的意见，他们毕竟经验丰富；二是所长在抓捕时提前动手，虽然行动成功，但也还是存在相当的危险；三是抓捕之后没有即使搜身检查，假如我们这次的任务执行人数比较少，也许陈某会和我们动手，因为在我们六人占绝对优势的情况下他还敢把刀弹出来，可见其“野心”之大；四是搜身不够彻底，在搜出一把刀之后就万事大吉，疏忽大意，完全没有考虑到他身上可能还存在的其他武器，这与我们所学的“加一原理”（即我方发现敌人有一种武器之后，我们还要想象他有其他的一种或者更多的武器）是相违背的。

还有一次行动是在二00五年六月八日夜，我跟分管治安的副所长一起去一个较大的赌场摸线索。在去赌场的路上，副所长对我的任务进行了明确，我主要的任务是掌握到底是谁在控制着进入赌场大门的钥匙，他则想办法打入赌场内部搞线索。我们经过简单的化装之后迅速各就各位，我趴在唯一一个路灯照不到的垃圾堆里，密切注视着铁门的动静。但事情并不是很顺利，因为我呆的地方是一个狗窝，因为我的闯入，那条野狗一直在一旁汪汪的直叫。过了一会儿，幸亏有一个妇女进坝子里看了几眼，可能没有发现陌生人就把那条狗赶走了。大概过了一个多小时后，终于有一个穿红色衣服的女子领着两个中年妇女过来开门，我在确信大门的钥匙在那个穿红衣的女子身上时，就一直跟踪她。可能是第一次真正的跟踪吧，我跟的太近，很快就被她发现。正当我无计可施的时候，副所长来电话要我原路返回，一直向前走，不要往后看。走了十来分钟刚到一黑暗的拐角处，舒副所长叫住我说：你已经暴露了，我也没有办法打进内部，我们只能从长计议，重新计策。于是他给在所里待命的所长汇报：“我们这边已经失败，是不是用第二套方案强攻进去。”随后，我们二人再次经过简单的重新化装以后，又慢慢接近赌场展开外围的侦查。不到十分钟，所里的三台警车悄然停在我们旁边，稍作商量，所长就带着所里的二十七名干警用大铁钳进入赌场，成功的控制了所有参赌的十六名人员以及七万多元的赌资。

这次的行动是我在实习期间最有意义、最刺激的一次行动，他与我所学的专业是一致的，让我第一次体验了化装侦查、跟踪盯梢，是理论与实践相结合的一次典范。但在实施过程当中比较紧张，甚至暴露了自己。究其原因有四：一是我把书本上的化装侦查死搬硬套；二是提前准备不充分，没有条件和时间去研究化装；三是经验不足，怕失败所以跟的太近，以至在跟踪的时候暴露了自己；四是我们对参赌人员没有好好的分析，这个赌场主要是接收中年妇女参赌，所以我们的那位男同志想打入内部没有成功。

在接下来的一段时间里，也许因为我已经熟悉了业务，对公安法律文书的处理能力有所加强，派出所的领导开始让我接触所里一些所谓“内幕”工作。二00五年六月二十四日上午，我在110办公室值班，大约9：30的时候，有一中年的妇女小心翼翼的走进值班室，轻声的问我：“同志，我可以报案吗？”我连忙站起身，礼节性的让他坐下。完成了所有的受案程序之后，我问她：“你的自行车是前天被盗的，为什么今天才来报案呢？”她还是小心翼翼的说：“我和邻居家的自行车是同一天被盗的，他昨天来报案后说你们态度很好的，没有吼她，更没有骂他。其实我原来打算是不准备报案的。”多么老是坦诚的老百姓啊！可我就是不明白我们的干警为什么要不明不白的吼骂我们的老百姓呢？我们公安干警的坦诚何在？怎么说他们都是我们的衣食父母！这是我对公安工作丧失信心的第一件事。

真正开始接触派出所的“内幕”工作还得从做假材料开始说起。我记得很清楚的就有两次：一次是在办理一个劳教案件时，由于我们的民警看人时睡觉，疏忽大意，使得嫌疑人吞下玻璃窗的风钩，逃避了法律的制裁。既然事已至此，我们的民警想着反正没有办法惩罚他，而且劳教已经审批下来，于是就在他的卷宗里加入了二十多个扒窃案件，以此提高破案率。并且最后在综合调查报告中这样写道：“违法嫌疑人某某某因在抓捕时为了逃避法律的制裁，吞下了玻璃风钩，故对他的劳教无法按期执行。”在做这个案件的假材料时，本人也参加了部分工作，对照他们所写的讯问笔录写了几份报案材料。还有一次具体的时间我记得不是很清楚，但那天晚上我们四位实习生加上一位女实习生的同学共五人从晚上八点一直忙到凌晨两点钟左右，这一次是所长交给我们的任务，而且所长还说这些材料明天要送到市局，这些事我们在这里可以说说，你们回学校后就不要吱声。我也不记得那晚我写了多少假材料，但我从受案、到立案、再到破案一条龙的搞出来的。我现在很难想象我居然还会参加自己本来就深恶痛绝的事，由此我们可以想象，我们的公安统计到底有多少是真实的。也就是因为这些事的出现，使得我对公安工作完全丧失了信心。

回顾我实习期间所做的一切，我所在的所谓的一级派出所的工作无非就是围绕两个方面进行的，一是应付上级的各种检查，使出浑身解数“保级”；二是抓经济创收，一切与经济无关的问题都靠边站，所以抓赌抓嫖是他们最积极的事。对此，我不禁要问：“我们的公安工作什么时候才能真正的少一些形式上的检查？公安派出所不定经济任务的规定到底什么时候才能真正落实？”真的，每次在忙这些事的时候，我不得不对自己的参警信心产生怀疑！

我的实习生活也就是在这样的心情下接近尾声的，回到学校后，大伙儿都在一起炫耀着自己实习所参与的大案，有的还争的面红耳赤。有人在问我的实习战绩时，为了不扫兴，我也添油加醋的讲过几个。但此时我的心情真的好复杂，在经过几天的思考之后，我仔细想了一下自己当初到底为什么死心塌地的报警校？最后，我终于明白了一个问题，我的目标就是当一名普通的警察，不能因为现实的几个问题和一些不良的因素就开始退缩，我更不能就此放弃斗志，放弃自己神圣而伟大的誓言。相反，我更觉得我们肩负着警务改革的重任。我们这一代因该摒弃以前的一些不良的作风，树立良好的警察形象，切实做到全心全意为人民服务，做好三个代表，不断推进中国警务改革的前进！

总之，用一句话来结束我的实习报告：“坦诚做人，务实工作，真真实实做警察！”

**学生个人总结1000字篇八**

观察了解动物的分布属性、生活习性;认识环境对动物生存的影响;加深理解动物形态结构与功能相统一的意义;学会识别与分类动物。

xx年xx月xx日至xx年xx月xx日

xxxx海洋大学水生生物博物馆、xxxx硇洲岛、xxxx森林公园、xxxx香江野生动物世界、xxxx长隆夜间动物世界。

观察认识水生生物、陆生生物，以小组为单位进行动物标本采集和制作;搞清本地动物的分布类型与特点，进行实习记录并总结。

生化院生物科学20xxxx级本科班xxxxxx

总体概况：20xx年7月3日至7月15日，我们20xxxx级生物本科进行了为期两周的动物实习。在本次的实习中，我们进行了xxxx海洋大学水生生物博物馆的参观与学习、xxxx的水生生物标本的采集、森林公园的陆生动物标本的采集、xxxx香江野生动物世界、xxxx长隆夜间动物世界的参观与考察。其中，xxxx由于处于南亚热带和北亚热带的交界地区，且三面临海，气候条件优越，动物资源特别是海洋动物资源丰富，故我们选取了xxxx作为水生生物的重点实习地;xxxx的两大动物园，更是集中了大量野生动物，特别是具代表的珍贵动物品种不少，对我们的实习具有重要意义而成为了我们观察陆生动物的首选。

分述：

一、xxxx海洋大学水生生物博物馆：20xx年7月4日，我们参观了xxxx海洋大学水生生物博物馆。一是认识水生生物的形态结构特征;二是为水生生物标本的采集制作做准备。

xxxx的水生生物博物馆内设鲸类、鱼类、贝类、海藻类、虾蟹类、棘皮动物、腔肠动物等12间陈列室。由于时间关系，我们主要参观和认识动物部分，故我对动物观察作记如下：

(一)博物馆一楼大厅陈列着哺乳类鲸目的标本，其中有一具鲸的骨骼和小型抹香鲸、海豚的浸渍标本。

(二)鱼类陈列室陈列了将近900种鱼类标本，它们基本都是来自全国海域及内陆水域。现将较有代表的列出：

软骨鱼类：板鳃纲鳐形总目的电鳐;全头亚纲的黑绒琨鲛。

硬骨鱼类辐鳍亚纲：硬鳞总目鲟形目的中华鲟和白鲟;鲤形总目的烟脂鱼、青鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、鲤鱼、鲫鱼等;银汉鱼总目的燕鳐鱼;鲈形总目的海龙、海马、带鱼、鲈鱼、鲽、鳎、鲆等。

(三)贝类陈列室亦有各种形态的贝类。

腹足纲：鲍、钉螺、宝贝、玉螺、唐冠螺、芋螺、骨螺等。

瓣鳃纲：珍珠贝、蛤、江瑶、牡蛎、库氏砗磲、海笋等。

(四)虾蟹类陈列室主要为甲壳纲，如对虾、米虾、毛虾、螯虾、龙虾、鼓虾，青蟹、馒头蟹、蜘蛛蟹、豆蟹等。

通过对xxxx水生博物馆的参观，我们不仅了解到我国水产资源的丰富，更对各种水生动物有了真实、细切的形态结构了解，对我们动物知识的掌握巩固有重要的深化作用，对我们下一阶段的标本采集与制作有指导意义。

二、硇洲之行：xxxx年xx月xx至xx日，我们到xxxx岛进行实习考察，对xxxx岛的南港、北港进行了实地考察，并进行了海生动物标本的采集、制作。

在考察中，我们见得较多的有：1、软体动物有石鳖、宝贝、芋螺、钉螺、毛蚶、牡蛎等;2、节肢动物有甲壳纲的各种蟹、肢口纲的鲎等;3、棘皮动物有海参、海胆和海星等。

此外，我们协助老师进行石鳖的习性考察和采集工作;还采集到一种似沙虫状、乳白色，较透明的未知物供老师研究。

在xxxx岛的实习中，我们不仅见到许多活生生的动物，更由于标本的具体采集与制作，让我们学到了很多书本上学不到的知识;而且这次是野外实习，采取小组负责制，故无论在野外生存能力还是团结协作方面，都得到了展现和提高。

三、森林公园：xxxx年xx月xx日，我们到xxxx森林公园进行陆生生物的考察学习与标本采集。

在森林公园，我们主要进行了昆虫标本特别是蝴蝶标本的采集。采到的有梨花迁粉蝶、青凤蝶、斑凤蝶、达摩凤蝶、宽边小黄粉蝶等，除这些外，我们还采到石龙子、蜻蜓、蜂等。

xx月xx日到xx日，我们对前几天所采集的标本进行整理。野外所采集标本由于条件限制，我们当时只是进行定型与保存的初步工作，标本在试验室的整理才是关键。在实验室的几天中，我们对标本进行了最终定型、填写采集标签、进行标名等，这些工作都是靠大家的协作完成的，故团队合作精神的重要性又一次得到了体现。

这次实习我们达到了预期目的，对于加深动物的认识及其结构与功能的一致性的了解亦有了更深的体会。此外，对动物的其他知识及标本的采集制作等技能亦得到了进一步提高，所以实习是成功的。通过这次实习，使我对古语“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”有了更真切深刻的认识，实习过程是难忘的，学到的东西是有用的，这将使我们终生受益。

在以后的生活学习中，有了这一次的实习为基础，我相信我是能够深切的认识到自己的不足，这是一种很好的进步，我能够提高自己，有了凭借，我很欣慰。

在将来我毕业工作以后，我相信我会一直记得这次实习的，因为这次实习对我的影响真的很大，积极的影响。我一定会记得的!

**学生个人总结1000字篇九**

（1）注意领导的指示，认真领悟其中的意思、要认真仔细的领会判断，学会察言观色、同时面对多个领导时更要注意保持平衡，要不偏不倚、对领导要热情，要多关心领导、

（2）做好自己的本职工作最重要，一般情况下最好不要管闲事、

（3）对工作认真负责，对领导热情外，对来访人员也要好，要一视同仁、对领导热情是为了自己，对其他人好是为了良心和生命的意义、如果一味逢迎拍马，时间长了不仅别人讨厌，自己都觉得自己恶心、

（4）不要贪小便宜、刚实习时老师给我了一个很精美的钢笔，但我没有要，我也没有利用他们的打印机打印私人资料，更没有用他们的电话打私人电话，即使他们都出去了一个人时也如此、后来他们发现我确实不会贪他们办公室的小便宜，都对我大加表扬，自己实际得到的更多、

（5）要热情大方，要处理好和同事关系，那对于自己工作的开展非常重要，甚至比和领导的关系更加重要、

以上是我在我的毕业实习中总结出来的心得体会。通过这次实习使我把所学的书本理论应用到实践中去，可以更加熟悉就业市场、了解社会现实、加强自身竞争意识，同时也发现了自己知识结构上的欠缺。这只是一个初步的尝试，但对于我来说却是一笔很大的财富，激励和鼓舞我以后应当怎样更成熟的面对实际工作。在此感谢云南大学的老师们，尤其是指导老师的关怀和耐心知道，感谢我工作过的新型农村合作医疗管理办公室的领导和指导老师，感谢合管办的所有同事，感谢所有帮助过我的人们，我成长的每一步，都离不开他们的关心与扶持，谢谢他们。

这一段难忘的实习时光，将会永远铭记在我的心里，为我一辈子的永恒的记忆。

**学生个人总结1000字篇十**

实习课程名称（课号）：毕业实习

学院：计算机与信息工程学院

专业、班级:

指导教师：

报告人：学号：

时间：20xx年3月2日-4月24日

实习真的是一种经历，只有亲身体验才知其中滋味。课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，但我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪能应付这瞬息万变的社会呢？

经过这次实习，虽然时间很短。可我学到的却是我四年大学中难以学习到的。就像如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部等其他部的同事相处好，那样工作起来的效率才会更高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定能遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次实习的目的了。

会计本来就是烦琐的工作。在实习期间，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。愈错愈烦，愈烦愈错，这只会导致“雪上加霜”。反之，只要你用心地做，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！

实习结束了，再过两个多月，我们就要毕业了，想想自己大学四年的生活，有许多让我回味的思绪，在这个春意盎然的季节，伴随着和煦的春风一起飞扬，飞向远方，去追逐我的梦。

**学生个人总结1000字篇十一**

20xx年2月13日，我踏上去往实习学校的大巴车，而现在一个学期的顶岗实习就要结束了。回望半年来的顶岗实习路程，开心过，失落过，认真过，顶岗实习沉淀着我的青春，幻化成我大学途中最美的行囊。

在这实习的四个多月中，我们脱离了学校，实现了从大学生到教师的角色转变，从单纯的学校环境进入了复杂的社会环境。在实习期间，我学到了很多东西，无论是在教学实践上，还是在社会实践上。我将从如下几个方面进行总结。

在顶岗实习之前，我就已经做好了当一名老师的准备，首先是在大学两年半时间的专业和教学技能学习，积累了足够的知识，再次是从心理上已经准备好了做一名老师，融入一个班级、一个教研室、一个学校。通过本次实习，我更加坚定了成为一名教师的信念。在实习学校不光是在教学上尽自己的能力，在学校其他力所能及的事情上也尽自己的能力去承担，不怕吃苦、不怕干活。争取在各个方面都得到锻炼。

同样地，在为人处事上也有一些心得。在实习学校，对于其他教师的要求，我在自己力所能及的情况下都会尽力去帮忙，在与他人的相处中，不要有太多的计较，凡事都应该有一颗宽广的胸怀，坦然对待生活。

实习期间我负责高一年级二级部两个理科班和四个文科班的生物教学。我珍惜这次实习机会，务实工作，谦虚勤奋，在教学上取得显著进步。这又得益于我有一些优秀的学习对象，高一生物组的三位老师专业知识扎实，教学经验丰富，我积极地向三位老师学习。每次讲新课之前，我都会先听一下这三位老师的课，学习各个老师的长处，从而逐步形成自己的教学风格。我认真备课，多次请指导老师去听我的课并指出我的不足，从而尽快提高自己的水平。我参加每周的教研组活动，和三位老师共同研究生物课题，并发表自己的意见，从中受益颇多。课余时间我会给学生补课辅导，每天晚上我都会来到办公室，开辟“第二课堂”，解决学生们提出的问题，在此过程中，我也会发现自己在专业知识上的不足，实现了和学生的共同提高。

在学科教学上，我刻苦钻研，总结经验，不断的吸取教训，每次上课之前都要做好充分的准备，一节课上完之后，我会根据学生的掌握情况和自己的课堂反思，从而有目的的开始准备下一节课。真正地感受到了教师“台上一分钟，台下十年功”的辛苦。

上课时，面对眼前的学生，我心里想，我是老师，肩负了神圣使命，我的一切行为为了孩子，影响孩子，我要认真，要千万认真。树立这种信念，完成课堂教学的所有环节，努力完成了教学任务。我发现了，我的学生喜欢我，在他们的话语和对我的行礼中，我看到了一种尊重感。在他们那里，我感觉到了一种成就感，我可以断定，我的实习有很大收获。当然，这种收获和成就感，与我的行为和态度有密切的联系。

下课后，我又反省自己，回顾课堂教学，找出存在的问题和优点。下节课，发挥了优点，补充了不足点，提高了教学质量。时时刻刻负责自己的学生。认真学习指导教师和其他教师的教学实践，并应用自己的教学上，提高了教学能力。

从实习中期以来的两个月，我担任高一年级18班的副班主任，对班主任工作有了一次尝试。我和18班的原班主任李老师在一个办公室，在原班主任的指导下，我学到了许多管理班级的技巧，体会了作为一名班主任的辛苦。我努力成为一名受到学生欢迎的优秀的班主任，并从中得到许多启迪，积累了许多经验。

在实习班主任过程中，我体会到作为一名班主任特别是优秀班主任的不容易，对班主任这一角色有了更深的理解。在班主任实习工作中,我学会了制定班级的班规纪律，学会了如何调动班干部，学会了维持班级纪律，学会对学生进行个别教育，学会写班主任工作计划，学会怎样开好主题班会，学会如何组织一场家长会，学会了……这一切都是我班主任工作实习进步的真实写照。

经过不懈的努力，班级整体情况有了改善，我与学生也建立了良好的师生关系，得到他们的信任，成为他们诉说心事的对象，我也诚恳地倾听他们的倾诉并开导他们。从摸索模仿到熟悉成熟时一个不断学习的过程，在认真执行实习班主任工作的过程中，我得到了许多启迪，我明白了要成为一名优秀的班主任是需要付出心血的，受到学生欢迎的班主任也都是有其独特魅力的。

在生活上，我们六位实习生互帮互助，共同进步。在这个过程当中增强了沟通能力和适应能力。记得我们六位实习生一起听评课，做饭，搞团日活动。尽管我们六个人来自不同的专业，在实习前我们也不是非常熟悉，但在半年的实习期间，我们感觉我们各自的了解逐渐加深。刚到实习学校时，我们一起打扫收拾我们的宿舍，xx一中记录了我们的欢笑，我们的忙碌，我们的进步与成熟等等。 这一切永远都会尘封在我记忆的深处!很感谢各位队友与我一起度过这半年的时光，其中的点点滴滴都铭记于心。实习结束意味着大家要接受另一番现实的考验，希望每一位队友都能坦然地面对，走上自己另一个精彩的人生旅程。

通过这次实习，我的教学实践技能得到明显提高。我第一次发现自己真的长大了，不是一名学生，而是一名老师;第一次发现自己的言行举止在学生中引起那样大的影响。也许，随着岁月的流逝，我会淡忘他们的脸孔，但这种美好难忘的师生之情将永驻我心。在这段时光中，我付出了很多，但得到学到的更多。

在xx一中的半年实习就像是一场梦，多么希望这场梦可以再久一点。作为一名实习生，我非常感谢学校能为我们提供这样一个平台，让我们将理论与实践相结合，让所学得到实际应用。同样地，也非常感谢实习学校领导的信任，让我有机会登上讲台去实践，当然也要感谢学校的其他老师，给我们提供了许多帮助，指导老师不厌其烦地给我进行指导，让我学到了不少东西，总之，顶岗实习是我人生当中一次美好的记忆，通过顶岗实习，我受益匪浅。

**学生个人总结1000字篇十二**

作为一名冶金专业的学生，选择市场营销对我来说是一种挑战。一切从零开始，证明自己有在社会上生存下去的能力，为未来的事业打下坚实的基础。

本次实习的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。对于我理论知识掌握不多来说是一个好的方面，我可以迅速的了解掌握理论知识，进而进行实践，现学现卖不失是种好方法，而且理论知识掌握的更深刻。

实习在帮助应届毕业生从校园走向社会起到了非常重要的作用，因此要给予高度的重视。通过实习，让自己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相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。作为一名外专业的实习生，我必须更多的时间和精力投入到工作中去，学习和掌握相关知识，实现实习的真正意义是对自己磨练或者说一次历练，因为当代社会是一个充满向往和残酷竞争的社会，每天都上演着没有硝烟的为争夺市场的战争。因此我们要加大实习力度，培养自己的实际工作能力。

实习的内容主要是销售橱柜台面板材，学习公司的企业文化、销售技巧、团队协作精神等各方面的知识。凭着对本公司产品的了解和与其它公司产品的对比，突出本公司产品的优点和公司的良好信誉，积极开拓客户源，向顾客推销产品，并尽量推销系列产品，完成公司分配的任务。

通过一段时间的市场营销专业实习，使我受益匪浅，在销售方面我不敢说有了深刻的了解，但通过学习使我理清了思路，市场营销对于原本的我既陌生又熟悉。所谓陌生，是在这之前我从没有真正意义上学习和研究过它，对它的认识仅仅是表面而已；所谓熟悉，是说市场营销从来都一直伴随在我们身边，例如最简单的例子，我们去超市购物，去逛街，去商店的遇到它，市场营销出现在我们生活的各个角落。这次的实训，把书面上的知识与实际相结合，这样不仅加深我们对营销的理解，巩固了所学的理论知识，而且增强了我们的营销能力。

实习是个人综合能力的检验。此次的实习，我也深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：“要给别人一碗水，自己就得有一桶水。”我对此话深有感触。通过这次实习，我真正领会了一位师兄送给我的一句话：“在学校要多看多学，到了社会总有用到的时候。”此次实习还增强了我毕业就业的信心和勇气。现在，我们能做的就是多吸取知识，提高自身的综合素质。自己有了能力，到时候才会是“车到山前必有路”。今后社会需要的人才是一专多能，甚至是多专多能的人才，这一理念带给我的冲击就是：学海无涯，只有不停的学习新的知识，掌握新的技能，你才能被社会所接受、所承认。这次实习在社会适应也得到了很大的提高我深深地体会到，别人告诉你的不一定都是正确的，也许他们都认为不可能的事，如果你去做了就变成现实。

营销是一个很重视实践的专业，所以，倘若我们只会空谈知识，哪怕是再精妙的言论恐怕到了实际中也只是“空谈”。。我们要重视对于任何营销的实践，总结经验，不断地提高自己。

在这次实习过程中，我有如下深刻的体会：首先，营销的本质是人的营销。在与促销沟通的过程中，发现很多时候，同样的产品和价格，但是不同的人去操作，方法和结果往往是不同的，很多做的好的促销就是依靠自己的人格魅力去打动消费者的。要想让别人接受你的产品，第一步是要让他接受你这个人。其次，做好销售必须把每件事情落到实处，并且不断跟踪更进。做好销售是一件系统工程，对于每一个环节来说，都非常重要，任何一个环节操作不好，都难以达成销售的目标。

对于我们这样的学生来说，虽然销售这工作看似简单，其实却没办法很好的掌控，因为我们缺乏足够的经验。销售十分依赖于销售人员的个人魅力，另外，团队精神也十分重要，销售不是自己一个人的工作，而是整个团队共同的目标，只有做到团结在一起，发扬每个人的优势，才能高质量地完成任务。

这次实习，我还总结出要做好销售就应该做好如下准备：第一，精神状态的准备。在销售的过程中，如果销售人员有一个好的精神状态，就会给顾客一种积极的、有活力的、上进的氛围，那么这种积极的上进的情绪总会影响到他人，因为在看产品的时候，我们的销售人员就是直接体现我们品牌形象的，所以销售人员素质的提也是产品提升的一个重要标志。精神状态好的销售人员，成交的机会也会比较大。第二，专业知识的准备。在接待顾客的时候，由于我对产品的知识的不熟悉，在顾客询问性能和产品的有关事项时我总是不能很好的介绍，就是这么一点小小的产品知识，你不懂，顾客就不会买你的产品。第三，对顾客的准备。当我们了解了相关的产品知识的时候，就是我们掌握销售的第一步，精神状态的表现还从我们的仪容仪表表现出来，具备一定礼仪知识的销售人员，才能让顾客感觉到自己的销售业绩提升还需要我们了解顾客的，只有我们对顾客掌握的越多，我们就能更能把握顾客的心理，和顾客建立一种和谐的关系，创造一种轻松休闲的购物环境，善于倾听顾客的每一句话，然后分析顾客是否有购买的意向，推荐适合它的产品。

在这段时间里我的感触颇深。以前总将自己的眼光局限在很小的空间里，现在才知道自己是多么的短浅，总认为市场营销就是将产品推销出去，从来没有去想推销的方法与策略，使我深深明白到销售的重要性和艰难性，根本不是想象的那样简单。它使我深刻体会到在学校学好专业知识固然很重要，但更重要的是把学到的知识灵活运用到实践中去。更重要的是，它使我们初步培养了专业兴趣，初步设想了未来发展的方向，为今后的专业学习及就业打下了良好的基础。

实习的时间虽然不长，但是我非常珍惜这次实习机会，在有限的时间里加深对销售的了解，找出自身的不足。这次实习的收获对我来说有不少，我自己感觉在知识、技能，与人沟通和交流等方面都有了不少的收获。总体来说这次是对我的综合素质的培养，锻炼和提高。而且，通过这次实习，在市场营销工作方面我感觉自己有了一定的收获。这次实习主要是为了我们今后在工作及业务上能力的提高起到了促进的作用，增强了我们今后的竞争力。这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会当中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这几天的实习是不行的，还需要我在平时的学习和工作中逐步的积累，不断丰富自己的经验才行。通过这次实习，我成长很多，作为一个学生，一个销售专业的学生，我学到了在学校不可能学到的知识，通过这次到企业的实习，我明确了自己以后做企业的方法和要走的道路。同时，也深知自己需要做些什么。我会多读书、多思考，再以后学习和工作生涯中，做一个活到老学到老的人，不断进步。我面前的路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好。

总之这次实习使我受益匪浅，让我看到了自己的不足和长处，并锻炼了我各方面的能力，吃了很多苦，亦学到了很多书本上学不到的知识，认识了更多的人。所有这些都将在我的人生中起到积极的作用。虽然说我学的有限，但起码我对于销售这个行业还是有了更进一步的了解和认识。这对于我今后的学习和工作将产生积极的影响。通过这次实习增强了我毕业就业的信心和勇气。现在，我意识到必须要做的就是多吸取知识，提高自身的综合素质，不断丰富自己的工作经验。同时，注重专业知识的学习。这样才能使自己有扎实的文化基础，迎接以后就业中各种严峻的挑战。

**学生个人总结1000字篇十三**

20xx年，是人力资源部收获的一年。是人力资源管理从事务性管理迈向现代人力资源管理真正转型的一年。我部在集团公司领导的正确领导下、在开发区相关部门的正确指导下、在公司各部门的大力支持下、在部门全体工作人员的共同努力下，紧紧围绕集团公司的发展目标及“团结、务实、开拓、创新”的企业精神，勤奋学习，积极工作，同心协力，较好地完成了上级和公司领导交给的各项工作任务。现将20xx年工作总结：

现代人力资源管理是帮助公司面对不断的变化提升员工素质和技能，完成公司战略发展目标。这就需要创造一个公司文化网，让所有的员工都了解，因此人力资源部在制度完善上加大了力度，重新修订完善了《劳动人事管理规定》、下发了员工手册，并根据员工需求详细制定了全员培训计划并组织实施。这次培训历时一个月，参加培训人数xx人，人均参加军训20学时、接受理论知识授课xx学时、参观考察3学时。参训人员均写出xx字左右的培训心得，纷纷表示将培训中所学的知识、理念、价值观变成自己的工作热情和优质服务，去支持公司，积极主动地去工作。通过xx节的检验，员工的综合素质和整体服务意识均有很大提高，此次全员培训收到了良好的效果。

在人力资源管理与开发方面，我部为进一步做好人力资源管理基础工作，在加强定岗定员、人力资源培训与开发、人力资源管理信息化和人力资源管理制度建设有效结合的同时，不断开拓人力资源管理人员视野，把握人力资源动态，吸收外部先进的人力资源管理思想和理念，进行人力资源管理改革与创新。形成了人力资源管理人员月例会制度，在人力资源管理人员中间倡导“学习、积累、总结、提高”；“专业勤奋”；“8 2”的工作、学习理念。在思想上，我部各位同志都充分认识到了学习型企业的深刻含义，积极学习了xx，积极参加了市、区相关部门组织的各种培训活动，在充实头脑的同时也为今后各种工作的顺利开展奠定了基础。

今年，为了实现公司利益的最大化，针对我们旅游行业在不同的季节、不同的岗位有不同的人力需求情况，我部及时、合理调配工作人员，保证了各岗位工作的有序运行。一是年初，我部门及时地完成了集团公司安置彭楼子及石台子子女就业的收尾工作。并与所安置的xx彭楼子及石台子子女并签订了劳动合同；二是根据开发区人事局的要求，为xx更换了技术等级证书，并着手为符合条件的xx职工晋升初级职称；三是集团公司自19xx年转制后至20xx年xx月末，对已达到退休年龄的职工一直未办理退休手续，致使xx职工未按时办理退休手续，导致本应由保险公司支付的退休金一直由企业自付。经我部工作人员多方位的协调沟通逐一的.理顺了与市（区）劳动局、市（区）保险公司的工作关系，而且极力挽回了本应由保险公司支付确因延误或停办造成的由企业负担的养老金xx余元；四是为适应公司发展的需要，公司领导班子做出决定，面向社会招聘一部分专业管理人才和专业技术人才，我部门立即着手通过知名招聘平台——智联招聘发布招聘信息，在两周的时间里，共有xx人通过电话、email以及亲自登门报名。我部门对这些人员通过笔试、面试、体检等方式逐一筛选，共有xx被我公司录用。此次公开招聘也是集团公司成立以来的第一次，为企业的蓬勃发展注入了新鲜的血液；五是根据市里的有关规定，养老保险在20xx年元月开始要对欠缴部分收取滞纳金，因我单位从20xx年xx月份由事业缴费转为企业缴费，所以养老保险个人账户存在着很多问题，通过对集团公司xx的账户进行核对，在时间紧任务重的情况下整理出了xx的错误信息，做实了以前未做实的xx的个人账户，并补齐了以前漏缴的xx的养老保险，协助公司xx位两不找人员补缴养老保险xx余元；六是在日常管理交纳住房公积金的同时纠正了xx条错误信息；七是认真做好公司干部职工的考核工作，是人力资源部的一项重要工作。过去的一年里，在本部门领导的带领下对各级干部职工作了职能评价，了解并掌握了职工在岗位工作的适应能力，在统一考核标准的情况下，规范的管理了职工工作情况，促进了各部室的工作开展；八是xx月份，我部为进一步强化企业劳动人事管理，建立与市场经济体制相适应的现代企业管理制度，指导员工理性和规范工作，充分的调动广大员工的创造力和积极性，切实围绕集团公司发展的目标努力工作，我部认真的起草了《劳动人事管理规定》，在经过职工代表大会讨论通过后贯彻实施；九是为保障公司因工作遭受事故伤害的职工获得医疗救治和经济补偿，我部门在理顺了办理工伤及工伤评残的工作程序后共计为xx人员办理了工伤保险及伤残等级认定；十是共受理游客投诉xx，解决xx，另有xx投诉由于涉及对方自身责任，目前尚在解决当中。十一是去年末，我部门起草了《集团公司薪资改革方案》，这个改革方案目前正处于讨论阶段。十二是按照集团公司《员工劳动保护与防护用品配置的暂行规定》，我部先核对了发放标准，进而组织采购、发放，共计发放棉工xx套；棉鞋xx双；毛巾xx条；香皂xx块。

继续秉承“团结、务实、开拓、创新”的企业精神，将下一年度的工作设计

1、制定《集团公司工资制度改革方案》，通过后组织实施。

2、完成职工工龄确定工作。

3、建立绩效考核评估方案并组织实施。

4、干部、技术人员信息台帐。

5、整理档案，补办档案内缺少的相关录用手续。

6、设计并组织实施20xx年员工岗位培训。

7、进一步落实劳动保护用品的发放工作。

8、及时做好人员调配工作。

20xx年的诸多良好因素必将成为我们集团公司快发展、大发展的催化剂，在感悟着过去的一年的点点滴滴中，我部全体员工必将踏实的迈出坚实的脚步，让人力资源管理工作真正成为企业发展的基石。

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