# 如何写实习总结

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-08-01

*自从大一开始，每个学期开始的时候都要交一份假期的实习总结。虽然我每个假期几乎都实习过，可是我刚开始却不会写实习总结，相信许多大学生有和我一样的困惑。如何把实习总结写的更加好一点呢，在成绩评比和老师企业评比中取得比较好的印象，这都是很重要的。...*

自从大一开始，每个学期开始的时候都要交一份假期的实习总结。虽然我每个假期几乎都实习过，可是我刚开始却不会写实习总结，相信许多大学生有和我一样的困惑。如何把实习总结写的更加好一点呢，在成绩评比和老师企业评比中取得比较好的印象，这都是很重要的。

经过我写了几次实习总结后我终于找到了秘方，其实写实习总结并不难，只要你把格式和用词能够准确点，那一篇好的实习总结就这么出来了，简单而有实用，一定会得到企业、老师和同学的青睐的。

下面我就重点介绍一下我写实习总结的经验：

随着学期的结束，应届毕业生大多由实习转入求职在简历中，实习经历历来是重头戏，也是用人单位考量求职者的最重要一个部分。有些求职者习惯于把参加过的活动简单罗列出来，看似条理分明，然而这种大众化的做法却未必能打动企业的心。实践经历如何撰写才能抓住企业的眼球，留下深刻的印象呢？一些富有创意的写法也许能给我们带来某些启示。

用标志展示实践活动

如果简单地罗列几项实践活动，企业一定会一扫而过的，不可能留下什么深刻印象。用什么方式来突出这些经历呢？在网上将自己参加的每个活动的标志下载下来，放入简历的“社会实践”部分，标志后面是参加实践活动的文字介绍。如此，企业哪怕不看文字，对这些活动也一目了然。

点评：有特色的经历需要润色

用标志展示实践活动这一做法确实高明，有一图胜万言之效。在现实生活中，我们确实可以看到很多的求职者，为了表现自己丰富的实践经验，把实践经历一栏填得满满当当，洋洋洒洒一大片，但是在文字堆砌的背后，却暴露了很多问题：要么实践经验和所应聘职位没什么联系；要么描写“假大空”，没有业绩数据，少有亮点。最致命的是，这些黑压压的文字，在企业的头脑里没有留下丝毫印象。

职场人士建议，大学生做简历可以选择一些有特色的经历进行润色，筛减一些无用信息，以便突出重点，令人一目了然。用标志图标来展示自己参加的实践活动，不失为一个润色的好方法。

实习经历写成小短文

点评：采用“star”技巧细化经历

在实习结束之后，大学生应该对实习这一段经历进行总结，把自己的所感所想、取得的成果用书面的形式表达出来。这些付诸文字的实习总结，不仅是对自己的一种反思，而且也可以让企业hr知道你在实习的过程中获得了哪些经验，而不仅仅只是实习了而已。

简历中实习经历的表述应该尽量翔实。应届大学生可以采用“star”技巧，star即situation(背景)、task(任务)、action(行动)、result(结果)四个英文单词的首字母组合。

根据这个技巧，大学生在撰写实习经历时，最好包括所从事的工作特点、环境，具体做了哪些工作，采取了哪些行动，这些行动是如何帮助你完成任务，结果是怎样等方面，并且对这些方面作详细说明。对企业来说，详细的实习经历往往是他们比较感兴趣的。其中，实习工作应作为相应的工作经验来写，因为这期间的工作性质和内容与许多工作相似，它们往往需要实习者自主完成多项任务。此外，如果毕业生在校时早已学许多与所应聘工作有直接关联的知识，则有必要在技术栏目中体现出来。如果你熟悉某一领域最新的趋势与技术，也应毫不谦虚地写出来，以提升自己的人才价值。当然，如果你有其他行业的工作技巧也不要省略，这些虽然与应聘工作关系不大或没有直接的关系，但其工作经验同样可用于支持你的能力，这至少能够证明你有学习、研究并尽快适应各种工作的能力。

同学们，只要你能够按照我的写作实习总结的经验来写，你的实习总结一定是所有总结中最出彩的。当然如果你没有去实习，光凭想象来写是不行的，没有实地感受是不会写出好的实习总结来的。

所以我一直很鼓励大学生假期出去实习的，我也是每个假期都去实习的，这样才能提高自己的能力吗，要不你在毕业时什么实习经历都没有，那企业是不愿意接受你的，这是多年的经验积累下来的宝贵财富。

写好的实习总结就是这样的，你一定要认真好好的写哦。

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