# 实习生个人工作总结范文

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-08-30

*总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况进行分析研究，做出带有规律性结论的书面材料，它能使我们及时找出错误并改正，因此好好准备一份总结吧。下面是小编给大家整理的实习生个人工作总结精选，希望大家喜欢!实习生个人工作总结精选1作为一名...*

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况进行分析研究，做出带有规律性结论的书面材料，它能使我们及时找出错误并改正，因此好好准备一份总结吧。下面是小编给大家整理的实习生个人工作总结精选，希望大家喜欢!

**实习生个人工作总结精选1**

作为一名刚刚走出校园的大学生，我对未来所要从事的工作充满了热情，迫切希望能为公司的发展做出自己的贡献，但由于工作经验较少，还需要进一步的学习才能独立开展工作。8月份我们到公司报道后，经领导安排在运维部和市场部各实习半个月，实习的过程就是学习的过程，通过一个月的实习，我熟悉了公司各部门的运作过程，对自己未来的工作职责也有了一个明确的概念。实习过后，我被分配到了运维部传输数据中心工作，在这里，通过同事们的指导和自己的实践操作，我已基本掌握了自己所需要的工作技能，能够较好的完成自己的工作任务。

我的工作是初级维护，主要负责是对二干传输设备的维护和电路资料的整理。二干传输设备的维护工作包括：

一、SDH设备运行环境、状态

包括对温度，湿度、清洁度、设备表面、机架与配线架清洁，列头柜电源熔丝及告警设备风扇状态的检查与清洁，还包括机房巡检，DDF，ODF接头目测。

二、WDW设备运行环境、状态

设备运行环境的温度、湿度、机房清洁度，机柜顶端指示灯状态，光监控通道和设备风扇状态检查和清洁，设备、ODF标签整理更新，机房调度尾纤、法兰盘、衰耗器，工具、仪器等。

电路资料主要是二干、本地网电路资料的整理与更新。接手工作后整理了所有本地网的DDF标签，把用笔修改过的都改成符合DDF标签规范的，然后打印出来重新贴在DDF架上。查清了以前遗留的电路资料不明的地方，重新做好标签。如电信的81条电路，只有传输端，没有交换端，我经过仔细检查后，将这些资料补齐，使整个本地网的DDF架上的标签都清晰明了，并能够达到以下具体的要求：

(1)根据干线和本地网网络拓扑图与骨干层/汇聚层的电路开放资料和传输系统的纤芯资料要与DDF和ODF吻合。

(2)干线传输机房和2个基站的ODF架及设备侧尾纤要按照规范要求布放，ODF要标识清晰完整。每一次开通和跳线都要保证电路资料的更新，DDF架的电路资料准确率要达到98%。

另外，我还整理了一整套传输机房北电设备和华为设备的波分图，完成了以前没有做过标签的ODF资料。

在努力工作的同时，我也认识到自身所掌握的知识还有一定的不足，因此积极从书本、从同事们身上学习新的知识，而公司也为我提供了许多很好的学习机会。在这半年里，由公司安排，我们接受了省公司举办的城域光网络技术MSTP培训和IP路由技术培训。在这两次培训中，我了解了城域光网络组网技术和STP网络管理及优化，掌握了IP网上相关常用协议，为自己以后的工作积累了更多的知识，使自己的工作能力有了一定的提升。

掌握了一定的工作技能后，我协助同事开新的基站，在外工作了一个星期，以配合11、2期工程建设扩容的相关工作。11月份，参加了随州移动传输机房电源割接工作。

为了更好的完成好下一步的工作，在现有的基础上取得了更大的进步，我决心在新的一年里，多向老员工请教和学习，继续增强自己的知识，锻炼自己的动手操作能力，积极向上，勤奋工作，使自己能够成为一名爱岗敬业并拥有良好技术能力的优秀员工。

**实习生个人工作总结精选2**

经过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐的我喜欢上这份工作，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，我每一天都有很多的新的体会，新的想法，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：多听、多看、多想、多做、少说。我到公司工作以后，要明白自我能否胜任这份工作，关键是看你自我对待工作的态度，态度对了，即使自我以前没学过的知识也能够在工作中逐渐的掌握。态度不好，就算自我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，多想自我应当怎样做，然后自我亲自动手去多做，最终在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自我也能够完成相关的工作了，所以，我们今后不管干什么都要端正自我的态度，这样才能把事情做好。

有的人会觉得公司那里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自我的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自我的压力，所以，我们应当少埋怨，要看到公司好的一面，对存在的问题应当想办法去解决而不是去埋怨，这样才能坚持工作的有序进行。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老员工请教，我们应当虚心的理解。

在这两个多月的实习期间，我以一种特殊的方式在公司中实习。每一天像一名正式员工一样，过着朝八晚六的生活。实习期间，我既能够实际参与工作，也能够和上上下下的人员沟通交流;既切身体会，又冷眼观察。经过这一段时间的实习，我了解到了一个公司从起步到发展壮大所经历的艰辛历程;看到了一个公司日常运作的一个基本模式;学习到了个人与公司同事之间坚持怎样的关系最为有利;感受到了自我身上的许多优点和不足之处。

最终，我想一个人实习的目的无外乎两点：一个是感受公司，一个是认清自我。在这两个多月的实习期生活中，用心体会之后，我得到了自我该得到的。

**实习生个人工作总结精选3**

我所在的药店是我镇一家私人药店。在当地属于规模较大的药店，该药店一直坚持以“立志为民，健康众生”的服务宗旨，在高效率的运行体制下，开展高质量，高水平的医药零售及服务工作。我们药店主要的业务就是药品的销售，消费者可以主宰自己的消费导向，自由选择，加上药师、营业员的介绍和答疑，大大增进了用药的安全性。

刚去药店先学习辨别药物的具体位置，药品的分类和具体摆放的位置，并且能说一段自己的话语让顾客去购买并且满意，一开始还紧张甚至不知道该怎么说怎么去做，找不到药品还经常拿错药品，在别人的帮助下我渐渐熟悉了各类药品也知道了怎样去帮别人介绍药品。

在药房的学习和亲身体验，让我对中药和西药有了更好的掌握。中药的种类包括解表药，清热药，化痰止咳平喘药，祛风湿药，活血化药，行瘀气药，消食药，补虚药等等。还有中药煎药注意事项：由于中药的质地、性质往往有显着差异，因此，煎煮方法或煎煮实践常不相同，有先煎、后下、包煎等。煎药要注重火候，火候的控制要根据药物的性质和质地，如气味芬芳的中药，适宜用武火急煎，煮沸数分钟后，改用文火略煮即可;煎中药要先用大火煮沸，后转文火煮。中药是能够完全治愈疾病的良药，坚持长期服用中药，可以治疗多种慢性疾病，从而得到健康良好的身体。

西药是现在药品的主力，在推荐药品时要确保推荐药品的准确无误、例如高血压患者在服用降压药品时应先问顾客平时用药，有些药品是对顾客没有作用的，在购买消炎类药品时应先问顾客是否对红霉素过敏，以免拿错药，对顾客造成不良反应。为了确保药品的质量，药品一经销售，不得退换。这就要养成认真负责的工作态度。西药的多种应用，如西咪替丁用于消化道溃疡，但在皮肤的应用中也很常见，主要应用了西咪替丁的不良反应之一：对内分泌和皮肤的影响，它具有抗雄性激素的作用，可抑制皮肤分泌来治疗皮肤科部分皮炎患者，利用药物不良反应而达到治疗目的。在这里不仅是学习了销售的技巧，更多的是中药的特性与对不用药物的深入了解，进一步的了解了药品。

**实习生个人工作总结精选4**

离开安静的教室，我怀着一份好奇，一份激动的心情走进了社会。第一次运用自己所学的理论，结合实际，亲自动手实践，在这次实习中给我提供了一个理论与实际结合的机会，以及更好的适应社会需要的机会。近些时间实践，收获应该是很多的，都得到较大的提高。

\_\_个月的实习时间，很快就过去了，在\_\_公司的这几个月里，学到很多的东西。一直以来毕业都想过往销售这方面发展，所以很珍惜这次实习机会。特别是软件销售工程师这份工作给我更大的挑战。我希望自己通过销售这份工作提升自己的各方面能力，例如与人打交道、自身修养、勇气、积极乐观的态度。

我个人建议学校多让学生到一些公司去参观，早点知道公司需要什么样人才，学生对这个是不是感兴趣，感觉非常好，那就专攻那一门或两门的专业。

经过这次的校外实习我受益匪浅，学到了许多书本上没有的东西，这对于今后的学习还是很有帮助的。对于本次的校外实习，我基本上已达到实习的目要求。

四天的校外实训，我们参观了皖西各大水利枢纽，见证了建国初期建造水利工程的不易，认识了水利工程对于国家民生的重要，皖西的水利建设很大程度上杜绝了水患对安徽人的祸害，大大改善了农业生产条件，以及城镇人口的生活用水需求，可见水利工程的建设对于国民生产生活的重要性。

我国人口众多，水资源极度匮乏，众多城市的缺水已经愈演愈烈，缺水所带来的社会矛盾已经越发凸显，今年的西南大旱又一次给我们敲响了警钟。怎么样杜绝大旱大涝?只有兴修水利，合理利用水资源，保护水资源，杜绝污染，保护生态平衡防止水土流失，这条路还很长。

作为一名学习水利专业的大学生，我们更应该发挥自己的所长，好好学习，用自己的所学为国家和人民做出贡献。

**实习生个人工作总结精选5**

这次的实习，对我来说，是一种挑战，同时也是一个机会。我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。在工作中把每个人都当作良师益友，那么才有可能在工作中收获的更多。

1、首先，我们要认真了解公司的整体情况和工作制度。只有对本公司有所了解，工作起来才能得心应手。

2、要有坚定的信念，吃苦的决心、平和的心态和不耻下问的精神。不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作给我们实习生做，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。

3、除努力工作具有责任心外，要善于经常做工作总结。每天坚持写工作日记，每周做一次工作总结，主要是记录和总结工作中的错误。

4、善于把握机会。如果上级把一件超出自己能力范围或工作范围的事情交给自己做，一定不要拒绝或抱怨并努力完成，我们不会了可以随时学习，因为这也许是上级对自己的能力考验或是一次展示自己工作能力的机会。

5、坚持学习。其实大学的结束，并不意味着学习的结束，相反，有更多的知识等待着我们去学习。我们要不断学习与企业相关的知识充实自己，因为现代企业的发展不仅在于内部的运作，还要靠外部的推动，要按经济规律和法律规定办事。

通过此次实习，让我明白面对挫折，不妨从调整心态来纾解压力。古语曰“天将降人于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行佛乱其所为，增益其所不能。”遇事应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫折的原因，采取有效的补救措施，树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。

总之千里之行始于足下。这次实习虽然短暂，但是依然让我学到了许多书本上无法得来的知识。通过实习，能够更好的了解自己的不足，对我走向社会起到了一个桥梁和过渡的作用，是我人生中的一段重要的经历，对将来走上工作岗位也有着很大帮助，也为我走向社会搭建了一个良好的平台。同时了解了这个社会的方方面面，能够让我更早的为自己做好职业规划。

style=\"color:#FF0000\">实习生个人工作总结精选

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！