# 实习生月度工作总结范文

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2025-05-28

*实习期对于刚出校门的大学生来讲，是一个全新的阶段，所以在实习的时候，我们对每一个月的工作都要进行一次总结。下面是小编带来的五篇实习生月度工作总结，希望大家喜欢!实习生月度工作总结1回想自己这两个月所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有...*

实习期对于刚出校门的大学生来讲，是一个全新的阶段，所以在实习的时候，我们对每一个月的工作都要进行一次总结。下面是小编带来的五篇实习生月度工作总结，希望大家喜欢!

**实习生月度工作总结1**

回想自己这两个月所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，多了一份镇定、从容的心态。

两个月的实习，对一个缺乏社会经验的大学生而言，从中学到了学校里学不到的知识，在这段时间里，领导同事给了我足够的宽容，支持和帮助，让我感受到了“海纳百川”的胸襟。

首先得感谢公司给我们提供工作条件和生活环境以及有经验的上级给我们指导，带着我们前进。他们的实战经验让我们终身受益，从他们身上学到的不仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前提和基础。

从\_\_月\_\_日开始进入公司，不知不觉中，两个月的时间一晃而过，在这段时间里，我学会了好多，无论是专业知识还是社交，现在，还未完成职业角色的转换。其实从一个学生一下子转变成一个职业人，真的有点不习惯。到目前为止，我看上去还是像一个学生，根本就不像是工作的人，包括谈吐举止方面。

刚刚涉足社会，每个人都需要学会适应，不断锻炼自己，熟悉公司的操作模式，在工作中，我接触到了很多以前从未碰到过的人和事。在这段时间里，我明白了自己的不足之处，特别是要加强专业知识的熟练与运用。

为期两个月的实习生活弹指一挥间已经接近了尾声，在这期间我体会到了身为一名鲁泰员工的酸甜苦辣，也让我体会到当一名员工的不容易与肩负的重任。回想起\_\_月\_\_日当天，年轻的我们捧着一颗颗热情、兴奋而充满期盼的心来到鲁泰纺织股份公司，激动不安之情油然而升。一个个沉甸甸的问号，在我脑中盘旋。我不断自问：作为一个实习生，我能做好吗，我能给学生带来一点进步吗?如今，两个月的生活见证了我的成长，为我的实习画上一个完美的感叹号!

回顾实习生活中的点点滴滴，我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些悲苦。那就是对公司的一些工作流程的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但是通过实习，加深了我对基本知识的理解，丰富了我的实际操作知识，使我对日常工作有了深层次的感性和理性认识。

刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。

这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。

另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮助别人的地方也多，帮助别人多了，别人也愿意帮助你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就形成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

人都说不经历风雨，怎能见彩虹?也许像我们这些刚从象牙塔出来的初生牛犊，只有多历练一下，才会体验到什么叫苦，什么叫人生?

在染色中检上学了两个月，终于在\_\_月\_\_号我顶岗了，以前，跟着师傅学习的时候，从来不知道这份活这么难做，真正自己做的时候才发觉一切都没那么简单，根据运转卡找布，拉卷，缝头，包卷，这些看似简单的事情，真正操作起来却显得那样难?

也许任何事情都是从不会到会，从会到熟练，苦与难都是必经之路。刚开始顶岗的那几天，我真的有点干不来，无论自己怎么努力，可怎么都做不好，那会是多么烦气啊。可是慢慢的，慢慢的，发现自己已经在不知不觉中熟练了，会用包缝机缝一个又直又齐的缝头了，知道如何取样了，懂得如何调卷了，明白如何避免起折了?

虽然中检上的杂活会比较多，但是我不会因此退却，我会把它当成锻炼自己的一个机会，好好努力````````

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我感到了彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。也许自己会看不惯企业之间残酷的竞争无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。

很多时侯可能会觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活。而在学校，有同学老师的关心和支持，每只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。在学校时，老师总强调我们要培养自己的自学能力，参加工作后才能深刻体会到老师的良苦用心。无论怎样，自己都要坚持!

在以后的工作过程中，心里上不要有什么额外的想法，不必要的压力，要好好工作，好好学习。先就业，后择业。我现在要好好锻炼自己。再好好学习，之后相信自己通过努力一定会找个好工作来回报父母及其所有的老师的。别的没有什么奢求的，现在当然是把磨练自己放在第一位。

在学校，我们只走的平路，上不得陡岭，更过不得险滩，以后步入了复杂的社会，作为一名小实习生，在学习的过程中，肯定会有委屈，会有埋怨，无论遇到什么困难，都不能轻言放弃，更不能自甘沉沦，要知道，人生有起伏才有真趣，有波折才有韵味。以后的道路还很长，要加油!Fighting!

**实习生月度工作总结2**

这是我来公司入职的第一个月，是我人生的一个新起点。经过一月来的不断学习，以及同事、领导的关心和帮助，我已完全融入到了林桦公司这个大家庭中，个人的工作技能和工作水平有了显著的提高。

本月，我主要担任的工作职责有：员工考勤治理、档案治理、员工招聘、录用、试用期考核、离职治理工作。除此之外，还要协助上级领导安排的其他工作。

首先，我先做自我总结，工作经验不足是我的最大障碍，有时候工作不知道从哪下手，不能完全理解领导的思想以及安排任务的目的性，从而导致工作效率上不去，致使一月时间招聘方面备选人才多，而正式入职的就一个，严重影响了工作的正常运行，这点是我的失职。

还有个人生活方面，刚入职的一个月，由于私事请了几次假，这也影响了我在领导和同事中的印象，还有在公司集体活动时没能注意到细节问题，这些不良的问题都影响到了我的工作，不过我已经认识到了自己的错误，定能改正从而使自己进步。我最大的优点就是可以虚心接受大家的意见，有上进心，我相信我一定会以全新的状态投入到工作当中。

其次，在工作中发现了一些问题，现在把我的想法和方案提出来，希望能和领导进行有效的沟通，当然我本身经验不足，对企业的了解也不深入，所以，有什么不合理的地方，还请多多包涵。

一、我们找到合适工作不容易，公司想找合适的人更难

这一点是我在出来之前很难想象的，即便是比较大的，流程管理比较正规的公司，想找到合适的人，确实很难，身边很好的例子，看过我们hr在给投简历的人打电话的时候，发现hr被拒绝的比例很高，越是招有工作经验的人，越是不容易，这点也体现了国内软件行业的形势。

二、管理与技术的关系

在学校的时候，也多少了解些，但是很难体会，因为在我当时的角度看来，只要可以把工作做好就可以，而这里所谓的工作就是与项目获产品有紧密联系的工作。而事实并非如此，企业很需要一些有管理经验的人，而面对市场，这些人要有大局观，可以协调好企业内部与外部，而针对客户，这些人需要有“忽悠”人的能力，现在接触的客户很成熟，所以如果想要“忽悠“好，是一门很有学问的事情，不妨我们可以把它看成是一门艺术。

三、技术方面的”专“与”宽“

一些企业需要人什么都懂，例如要求自己的员工懂得网络、多媒体、再到编程、数据库、操作系统、前台、设计、甚至是与客户沟通。我们姑且把这样的企业用人制度称为”宽“，这点如果想要证实，我们可以从各大招聘网站上面看下企业要求人的能力，从此便可证实。而另外一种是要求自己的员工精通某门技术在某门技术上面可以做的十分优秀。前者在国内大概为中小公司居多，而大公司往往是后者。这也体现了企业发展的必然规律。那么从这里我们可以给自己定位，是想进大公司给自己未来更好的发展空间，还是想在小公司和公司一起打拼自己的事业。

四、企业虽渴望自己的员工有上进心，但前提是把自己任务做好

进入企业之后，应该把企业的任务放在第一位，至于自己的学习任务，可以在假期或者工作之余study，然而某种意义上说，工作中学到的东西会更多的。

五、发现同事或者领导的优点

至少目前接触的工作中的人都很优秀，曾经也有感触，整个屋子里面除了我自己一个水货其他都是精英。那么如果大家遇到同事有让自己很不爽的地方，不妨可以重新给身边的这个人定位，挖掘它自己身上的东西，既然同时做在一起，那么如果你给自己定位的是优秀的，你身边的”他“一定也不差。

六、从项目架构和客户的角度整体考虑项目

此问题针对技术，曾经考虑问题的时候是先考虑技术方面是否可以实现，如果在设计项目初就可以精确考虑项目的某个技术的细节，我们可以给这个人定位为优秀的程序员，另外一种人可以在项目初期考虑到未来的用户新的需求，可以考虑到系统架构的稳定性与安全性，对比两者，前者可以在某个算法做的很有效率，但后者在设计接口时候会定义的更有扩展性，写出来代码以后的维护和新的需求也会有直接的效益。两者相比之下，前者有点黯然失色.

一个月的时间，虽然不长，但是对于我来说似乎很长很长，从学校到工作岗位，很难一步适应，但我会尽我的所能，贡献出自己的力量，为公司的发展摇旗呐喊。

**实习生月度工作总结3**

时间过得飞快，在这样一个优越舒适而又能充分发挥个人智慧能力的环境中，我不知不觉已工作了将近五个月的时间。在这几个月的工作中我深切感受到的是领导无微不至的关怀、单位两级管理人员认真务实的工作作风、同事们团结奋发的干劲，体会到的是：人作为拓荒者的艰难和坚定，这对刚刚走上工作岗位的我来说，是受益匪浅的，同时也为我迈向正确的人生道路打下了良好的基础。在领导的关心支持下，在同事的热心帮助下，通过自身的不断努力，我很快适应了环境，适应了工作岗位，回首翘望，有优点可待继承发扬，还有不足需学习改进。

在过去的最后一个月中，已经完全熟悉当前岗位的我严格遵守各项规章制度，认真履行文员的职责。尊敬领导，团结同事。做到不迟到，不早退，不矿工。蹋实工作，努力做到操作职业化，技能熟练化、基础设施清洁维护经常化。将理论与实践相结合，并做到理论学习有计划、有重点，实践操作有措施，有记录。

工作期间始终以“认真、热心、细心”为准则，联系现场实际勤观察，勤思考，勤学习。工作实践让我的业务不断增长，工作能力和思想认识都有了很大提高。作为办公室的一员，如今我清醒地认识到，办公室是综合管理机构，是承上启下、沟通内外、协调左右、联系四面八方的枢纽，是推动各项工作朝着既定目标前进的中心。办公室的工作千头万绪，有文书处理、档案管理、文件批转、会议安排、迎来送往等。由于认识的进一步加深，我更好的完成了第五个月的文职工作。

第五个月的时间转瞬即逝，我虽然做了不少工作，但仍然存在不少问题，主要表现在：

1、初次踏入社会，无论从能力，还是从思想上都存在许多的不足，感觉上是每天疲于应付工作。尽管如此，但是我在很多方面得到了公司领导、科室领导的正确引导和帮助，所以我在较短的时间内适应了新的工作。

2、缺乏创新精神。不能积极主动地发挥自身聪明才智，而是被动消极地适应工作需要。领导交办的事情基本上都能完成，但自己不会主动牵着工作走，很被动。缺乏认真钻研、开拓进取的精神，忙碌于日常小事，工作没有上升到一定高度。

3、工作不很扎实，不能与时俱进。作为一名刚刚踏入社会的大学生，身上缺乏青年人应有的朝气，学习新知识、掌握新东西不够。自身也存在眼高手低、懒于动手的毛病，不能专注于工作学习，很多知识虽然了解但却不精。

在今后的职业生涯中，我将努力改正自身缺点，以更大的热情投入到工作中去。

首先，加强学习，主动学习。身处当今知识经济时代，必须时刻学习方能不落伍，所以我将把加强学习，提高政治思想素质和业务工作水平，树立良好的职业道德，作为一项日常重要工作来抓，以严肃的态度，饱满的热情，严格的纪律，全身心地投入学习，为我的工作积累必要的基础知识和基本技能。

其次，提高服务意识，改进工作作风。我将本着为人民服务的原则，热情、主动地做好自己的本职工作，为前来办事的人员提供满意的服务。

再次，提高工作能力，勇于创新。虽然办公室的工作琐碎、繁杂，但是我将从多方面努力进一步提高自身的工作能力，以积极的心态面对每天的工作任务。同时，我也将注重锻炼自己的应变能力、协调能力、组织能力以及创造能力，不断在工作中学习、进取、完善自己，以便更好地完成自己的本职工作。

**实习生月度工作总结4**

时间飞逝，在公司工作已经快一个月的时间了，可是对于招标部来说，我只能算是个实习生，工作经验无从谈起。时间虽然不长，仅仅不到一个月的时间，可是我受益匪浅。以下是我对本月工作的总结：

一、认识

真正接触招标行业不到一个月的时间里，我学到了很多。这不足一个月的时间里我从迷茫走到了晴朗，这是我今年最大的收获，通过这段时间的学习，我认识到了招标工作的特殊性，它是一个综合性的工作，但是工作要求必须是细致。

招标工作是一个具有服务性质的工作，它的目的是帮助有需要的人找到合适的提供者，而要做好这项工作，必须注意每个环节，而且要使每个环节都能很好的衔接，这样才能保护好每一方的利益。

二、学习

对于经验丰富的招标部前辈来说，我只能属于初出茅庐的实习生，为了不影响工作进度，为了使自己尽快的熟悉公司招标部工作流程和快速上手工作，我开始对公司印发的与招投标相关的法律法规及招标代理流程进行学习，熟悉招标代理最基本的知识，印发的资料自己学习为主，招标部前辈讲解为辅，不懂的地方可以先在网上查资料或者问主管人员。

三、实践

实践是检验自己的最好方式，在每次的实际操作过程中，都能使自己学习到的知识得到很好的诠释，也能明确的认识到自己的错误和不足。

了能够更好更快的融入到工作中，结合自己对于招标工作的学习认识，参加了两次开标会。分别在公司五楼会议室召开的\_\_大楼装修工程和在交易中心召开的\_\_一期工程建设项目，我主要负责投标人签到和唱标的记录工作。

评审的过程中，配合其他成员检查专家表格的签字和监督人签字。虽然工作不算复杂，却需要十分细心，不得有半点马虎。招标文件的编制也是招标工作不可或缺的一部分，招标文件的编制要注意完整性、对应性和准确性。这一过程，更是需要用心、细心。后期的资料也是相当重要的。表格的收集、整理、签字、盖章、移交，都是容不得半点马虎的。

我认为招标资料是整个项目的前世今生，它记录着整个项目从开始到中间的过程，再到最后的确定，更是对整个项目的一个总结。所以里面的内容很重要。

四、总结

在招标部工作不到一个月的时间里，我对招标代理有了新的认识和理解，要学习的方面还有很多，对于相关法律法规方面还有很多欠缺，尤其对于招标工作的流程还需要有更新的认识。

我想这不仅是工作，更重要的是给了自己一个学习和锻炼的机会。最后，我希望自己今后好的方面继续坚持，不足的方面尽快加以改正，争取在最短的时间内，更快更好的可以把工作拿下，做到时间短，零问题!

**实习生月度工作总结5**

岁月流转，时光飞逝，20\_\_年的日历已悄然翻过，伴随着 时代前进的步伐，回首自己六个月来的工作经历，我作出如下个人工作总结：

(一)自我反省，正视不足。

“认认真真工作、踏踏实实做人”，一直是我的座右铭。尽管我们在工作中兢兢业业，但完美离我们总有一步之遥，经过六个月来的努力，工作没大的起色，平庸的业绩使我更清醒地看到了自身存在的问题：

一是对施工规范还不是特别熟悉。 二是没有现场工作经验。

(二)工作体会

虽然我刚出校门进入哈尔滨通达建筑技术发展有限公司六个月了，但我的感受颇深：“只有学才知道”我刚来到项目上的时候，马哥让我计算工程量，对于我来说是第一次，我感觉有点紧张也有点惊喜。通过我不断的请教终于完成了我第一份答卷，此后在钢筋施工过程中我分别计算了钢筋的根数，混凝土用量，涂刷墙面面积及屋面压型钢板面积等。通过计算这些工程量大大提高我对图纸的阅读能力，也加强了我对建筑规范的理解。

“不经历风雨，怎么见彩虹”。锻造自我是每个人必经的路，通过反思问题，我深刻意识到一个人最难战胜的其实就是自己，我们的行动有时就在闪念之间，向左向右就在于心态，选择积极上进还是选择散漫停滞都在于自己。选择前者，必将朝气蓬勃、意气风发;选择后者，势必死气沉沉、意志薄弱。工作中缺乏热情，就会丧失斗志，人就没有动力前进，甚至与机遇擦肩而过，因为机遇只会留给有准备的人。

(三)工作打算，以期完美。

总结过去是为了更好地面对未来。对今后的工作，我给自己提出如下打算：

一是由于工作经验缺乏，我平时注意自我加压，利用好时间多看建筑行业知识书籍，多向有经验的同事请教。我相信“世上无难事，只怕有心人”。只有付出了，才会有收获。

二是今天能做完的事，绝不拖到明天。正如姚总说的：“日事日毕，日清日高”。

三是调整心态，创新求变。心态决定工作的好坏，所以在工作中要不断自我调适，时刻以饱满的热情迎接每天的工作和挑战。只有不断在思维上求创新，工作才能出亮点。

岁月无声，步履永恒。只要认认真真踏踏实实的工作，我想我的明天定将更美好。

style=\"color:#FF0000\">实习生月度工作总结

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！