# 学生个人工作总结简短范文7篇

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-01-05

*通过工作总结，我们能够更好地理解工作中的风险，并采取相应的风险控制措施，工作总结结合实际情境，有助于发现工作中的机会和挑战，为未来规划提供更有深度的战略布局，以下是小编精心为您推荐的学生个人工作总结简短范文7篇，供大家参考。大学五年的生活主...*

通过工作总结，我们能够更好地理解工作中的风险，并采取相应的风险控制措施，工作总结结合实际情境，有助于发现工作中的机会和挑战，为未来规划提供更有深度的战略布局，以下是小编精心为您推荐的学生个人工作总结简短范文7篇，供大家参考。

大学五年的生活主线是学习。大学学习是迥然不同于以往的一种新形式，它赋予了学习者更大的自主性和更广阔的思维空间，同时也对学习者提出了更高的要求。在这种半开放式的教学模式下，要求学习者必须有明确的学习目的，有更强的选择辨别能力和更强的自学能力。对于这个方面，我应该感谢大学这五年的学习生涯，在这期间的历次挫折与成功，使我真正知道了怎样进行自我学习，怎样有选择有目的的学习，随之而来的是自己自学能力和学习效率的提高。而学习之外的课外科技活动的参与，同时也是对所学知识的一种巩固和加强，它不仅提高了我的动手能力，拓宽了我的知识面，而且在不断的探索过程中，也促使自己学习更多更新的东西，这更进一步丰富了自己的理论知识。

在清华园的五年，所得不仅仅是知识上的东西，校园严谨踏实的学风，求实创新的气氛，同时也潜移默化的影响着我的学习和思维，所有这些能力和思维模式的获得，是我几年学习的最大收获，这也必将影响我未来一生的发展。

在一个人成长的过程中，需要的不仅是知识的积累，还需要正确的思想基础和正确的人生观、价值观。知识可以不断获得，而人生观一旦形成，对一个人的一生都有难以估量的影响。在清华的这几年，我可以明确感受到学校在教书的同时，对育人这一环节的重视。各种各样的主题活动，各种各样的思想探索，都影响着我的人生观的形成。在未入大学之前，人生观对于我而言，是属于比较虚幻的东西，我虽然能感觉到它的存在和作用，却没有形成一个明确的概念。在大学五年的学习生活中，由于自己的思考、学习和一些外在因素的作用，使我基本形成了一整套对人生的看法。对于人生，每个人都有自己的追求。生命对于宇宙而言，不过是一个短短的瞬间，而对于个人而言，则只有永不回头的一次机会。

总之，向着自己的目标前进，充实的过好每一天，只要无悔，便是成功。而成才而言，则是一个漫长积累的过程，必须要执着进取，踏实奋斗，才有望品尝成功的喜悦。人在不同的时期会有不同的观点和想法，但这只是形式上的改变，其基础却已深深扎根于思维深处，是再难改变的。在以后的生活中，积极向上，笑对人生将是我的原则和动力，爱国爱家，踏实进取则是我人生成才的基石。

学校提供了丰富多姿的文艺活动来活跃校园生活。从学校的文艺选修课，到各种协会的文艺活动，都给了大家很多机会来发展自己充实自己。来清华前，我自己就对音乐有兴趣。大学期间，音乐欣赏课的学习使我对音乐的乐理更有了一个比较全面的认识，并因此培养了更浓厚的兴趣。

体育一直是我的弱项。在清华，体育是整个学校高度重视的一类课，蒋南翔校长的名言激励着一代又一代的清华学子，而马约翰先生的体育思想和体育教学则是整个清华体育的灵魂。在这样的一个环境下，我自觉或是不自觉的融入到了这一大潮中。应该说，清华对于体育的重视让我的身体素质有了比较明显的提高。现在尽管已没有体育课，但我仍能坚持有意识的投入锻炼，这也是清华良好的氛围潜移默化的结果，相信这样的一个好传统会在我将来的岁月里得到坚持。

学校有许多很好的教育环节让人受益匪浅。大一时的军训，我们留下的是汗水，带回来的却是对人民子弟兵的崇敬和热爱，以及果敢干练、雷厉风行的办事作风。大二时的金工实习，我们学到了金属加工的知识，并且增加了对工人师傅尊敬和珍惜别人劳动成果的观念，更学到了工人师傅严谨、踏实的劳动态度。大三时的电子工艺实习，自己装配出一个小收音机和充电器，带来的是自己动手丰衣足食的喜悦。大四的社会实践、大五的毕业设计给了自己一个全面的锻炼和实践的机会。

大学五年，自我奋斗固然是基础，但合作却更是关键。在五年里，我遇到的每一次挫折，每一次困难，都有朋友和同学的热心帮助，而获得的每一点点成功，也有大家分享，这实在是人生的一大幸福。感谢我们班所有的同学，感谢所有信任我、帮助我的人，感谢你们，你们给我的友谊我会永远的珍惜！

感谢清华这个大集体，它让我更深刻地明白了自信、自尊，它把自强不息，厚德载物铸入到我的思想深处，这将是我一生宝贵的财富。我会在将来的人生道路上努力完成本职工作，与祖国同呼吸、共命运，为中华民族的伟大复兴贡献自己的一份力量！

时光飞逝，日月如梭，转眼间大学生活即将过完，而这次实习就是我们学校生活与社会生活的一个良好的过度。

20xx年1月25日，我进入xxx公司行政管理部实习，担任行政助理一职。行政助理工作是处理办公室各种事情的一个岗位，主要负责管理好办公室内的各方面有序的进行，所以工作非常繁杂。主要有以下几个方面：

1、材料收集

在行政部工作，少不了与文字打交道，因为工作的需要更是要搜集一些资料，有时候是自己部门的工作，有时会协助其他部门，以便下一步工作的开展。

在我实习期间，公司决定制作一些宣传册和宣传栏，在选择制作单位时，就需要关于制作单位第一手的资料，比较它们的优势劣势，为最后的决策作参考。为了更客观的了解制作单位的情况，我在网上搜集完资料后，又进行了实地的考察，对确定好的几个因素进行了详细的了解，确保资料的准确。

2、档案管理

人事部招聘工作完成后，通过面试的人员，会经过短时间的培训，最后会办理入职手续，这些工作都是有作为行政人员的工作，把他们的个人资料，分档管理。除了人事档案需要管理，还有许多重要文件需要管理。公司要不断的拓展业务及开展新的项目，开展工作的过程中就会与其他公司和个人产生法律关系，这样就会有很多合同的签订和合同的管理工作，最后把这些合同归档入案。

3、会议记录

公司规定每星期都要开展一次会议，其会议主要是安排本周的工作及总结上周在工作中出现的问题和解决方案。除了定期的例会，在实习期间，又召开了许多日常会议。经理与各部门负责人的会议，各部门会议，有全体员工参加的安全动员大会等等。在会议中作为行政部人员的我们就负责记录这次会议的内容，会议结束后整理成案本，装订入册。作为实习生，因为刚开始业务不是很熟练，会议记录又是很重要的文档，所以我们只能做一些辅助的工作。刚开始，行政部的工作人员会把初稿给我们，我们负责校对，有的时候会整整一下午都坐在电脑前，为的就是零失误。慢慢熟练后，校对的会议记录也多了起来，错误也越来越少。整理会议记录，是行政人员的主要工作，也是必须掌握的工作之一。

4、协助办理会议、培训、公司集体活动组织与安排

组织筹办会议是每一个单位的行政人员不可或缺的工作内容，在汇晶电脑城担任行政助理期间，公司召开过许多次会议，所以我多次参与相关工作。开会之前，要通知参加会议的人员，确保所有与会人员对开会的时间地点是知晓的。然后开始布置会场，会议开始前半个小时将空调打开以确保会场温度不能太低并检查会场布置情况。会议开始后还要安排人员进行倒水工作。给参会人员倒水，看起来简单，实则里面的学问很深。倒水应该从最中间的领导也就是经理开始，水倒杯的七分满，动作要轻，不能因为自己动作太大而打乱与会人员的思路。不倒时应该站在门口并随时观看与会人员的纸杯。会议结束后就开始打扫清理会场，剩余的会议用品，比如说天气不是很冷的时候会用矿泉水，应该整理并清点数量，这些工作都需要认真细致的做。

5、接听来电

接听来电是一项很重要的工作。接电话主要是为了记录下来电者的诉求和需要，我们就要将其整理然后转达给相关人员。说起来简单，其实做起来却并不容易。对关键的内容要准确的记录，因为我们不可能在客户挂掉电话后再打回去重新询问之前的谈话内容。考验着很多素质。

6、负责公司快件及传真的收发及传递

每天到公司的第一件事就是做信件的收取工作，其他部门的快递也都是由我们行政部负责收取。实习期间我就给财务部的同事取过快递，也协助行政部寄发过快递。不仅仅如此，还涉及了许多打印、传真的工作。

工作中的不足

经过这一个多月的实习，我学到了很多也成长了很多，但也有一些不足需要我在以后的实习和工作过程中需要改进：

1、不够细心，在工作中不够谨慎。行政部的工作虽然难度不大，但是却非常繁杂，这就要求每一个行政人员必须细心，细心是必要的素质。在这方面，我做的还不够好，总是会犯一些不必要的错误。

2、缺乏实际运用专业知识的能力，由于平时很少活用过去所学的专业知识，在进入实际的企业只会，面对实际的问题，显得手忙脚乱，不知道该如何下手，不知道该怎样系统化的与学到的知识联系起来，只能盲目的去探索。

3、吃苦耐劳的能力有待提高，学校的生活相对来说是比较悠闲的，进入企业之后繁杂的工作，额定的工作的时间，让自己很难适应，会感到很累。

实习收获与体会

在电脑城实习的这段时间，对我个人而言受益匪浅，主要体现在以下几个方面：

1、对大型商场的运营模式有了较深入的了解。汇晶电脑城是通过租赁商铺来获得盈利，而公司对所有商户提供物流管理，以确保商场规范有序的运作。

2、对管理员的管理艺术有了较深入的思考。管理归根到底就是人与人之间的沟通交流!如何进行有效的沟通与交流，这是管理员所面对的现实问题!从电脑城的三位管理员师傅的身上，我获得了很多这方面的知识!

3、对电脑城的宣传策划有了较深入的了解。明白了宣传策划对于电脑城的销售业绩起着至关重要的作用。

4、对我个人的素质也是一次难得的考验。在实习的过程中，我认识到了自己的许多不足和需要改进的地方。认识到了自己需要在进入社会之前在自己身上不足的地方多下功夫。

5、对社会工作环境有了全面的认识。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，相处的方式完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许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。很多时候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，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。做不好时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。一个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

每个大学生在真正进入社会之前都应该拥有一段实习经历，它使我们在实践中了解社会，了解职场。让我们学到了很多在课堂上、书本上根本就学不到的知识。在这个过程中，使我增长了见识，同时也开拓了我的视野，也深深的体会到了竞争的残酷。通过这次实习，我意识到，不光要在实际操作中培养我们的工作素养，锻炼自己的工作能力，提高自己的工作智商。同时也要与自己的工作伙伴建立良好的情感，提高自己的工作情商。这一点真的很重要，没有任何一个人可以脱离工作伙伴而单独的把工作完成好。任何时候都不要忽略人的因素。一个多月的时间转瞬即逝,但是它留给我的决不仅仅是业务技能的提高,更多是一种精神的同化和感召。实习的结束同时又是一个新的开始,在新的起点上,我将重新审视自己,不断提高自己的能力，重视充实自己薄弱的地方，为真正踏入社会做好充分的准备。

光阴似箭，转眼间，实习生活结束了。在实习过程中，我始终保持了积极、主动、严谨的工作态度，遵守公司规章制度，虚心学习，也有幸得到部门领导的教诲与指导以及同事的帮助，采用了看、问、学等方式，初步了解了网站运营中的具体知识，拓展了所学的专业知识。为以后正常工作的展开奠定了坚实的基础，从个人发展方面说，对我影响最大的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，因为这些都是我在校学习中不曾接触过的方面，所以我将在报告中讲述我在实习期间积累的这方面的认识和经验。

实习是我们每个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

一、实习工作概括

去年1月份我与xx分公司签订实习协议后，来到xx公司实习。担任公司基于对传统超市行业与新型互联网企业特性的深入了解与xx公司合作建立并运营具有综合型的中国超市网站的运营专员。从20xx年x月xx日到20xx年x月xx日，为期5个月。在这次实习中，我充分利用了在校所学知识和xx分公司平台技术。在网站运营经理的指导下独立负责公司网站的内容建设、页面完善、内容优化、关键词筛选、搜索引擎优化、各种网站推广方法的实施、网站广告友情链接的互换、网站流量监控分析、网站会员包装及后期日常更新维护等有关网站运营的工作。在这段时间内，网站的流量稳定，运营正常。我们的工作时间是从上午9点到下午6点，中午有一个半小时的午餐时间。

二、实习工作内容

1.负责网站的内容建设、设计、优化、推广、追踪等运营和维护工作;

2.负责网站内容的采集、撰写、编辑、扩充、发布等日常维护工作;

3.负责网站搜索引擎优化工作的制定及执行，实现网站在百度等各大搜索引擎上的良好排名;

4.依照网站运行流程和规范，确保网站良好运行，对网站频道内容的日常检查、更新、信息的收集、整合与编辑;

三、实习工作总结

通过这次实习，我真正实现了由理论到实际的转变，锻炼了自己的动手能力，同时也让我认识到自己与真正专业人士的差距。我们做的这些内容在我看来已经受益匪浅，但是在专业电子商务人士眼中却只是seo技术的皮毛，并没有深入核心，这些工作只是之后真正工作的铺垫，是必经过程。在这六个月的实习中，我看到了自己专业知识的欠缺，也获得了经历和体会，对于今后走上工作岗位，都有很大的帮助。经过这次实习，也提高了我的专业水平。在以后的工作上我会有争取更大的进步。

在这次实习工作中我总结了几点经验教训，这将会在我以后的人生道理上起到非常重要的作用。首先，态度决定一切，工作时一定要一丝不苟积极主动，按时上下班遵守公司规章制度;当然作为新人就要不断学习，遇到自己不懂或不会的地方及时向经理同事请教;在工作中勤于思考，在工作岗位上一定要勤于思考，不断改进工作方法，提高工作效率. 公司的日常工作都会比较繁琐，而且几天下来也会比较枯燥，就是需要你多动脑筋，不断地想方设法改进自己的工作方法，提高工作效率，减少工作所需时间。

以下我将我的实习工作分为内容建设、页面完善、搜索引擎优化、日常更新和网站推广五个方面进行总结。

(一)、内容建设

网站内容建设不仅是一次灵感创造的行为，更是一种理性思维的程序。每个行业有自己特定的产品/服务，网站的内容理应围绕行业的核心业务设置。根据本公司的自身特点和相关的行业特点和用户的实际需求，在中搜平台上和网站运营经理的指导下，首先对中国超市网站中所有内容进行外链转内链，然后根据网站的不足之处进行内容填充，在网站页面添加产品展示 、产品分类、图文信息等。最后对网站现有内容进行优化使内容实质中能够反映出相关知识，让用户从中能学到什么、体会到什么。

(二)、页面完善

网站内容完善就是给网站随时添加相关信息，只有不断的完善门户提供的服务，用户的需求才能不断的被满足。根据网站运营流程主要做的就是参考行业成熟网站进行网站的页眉页脚设置及底部导航的制作、网站其它页面的完善、网站结构的布局与调整、网站的视觉形象设计、添加交互性和广告位等操作来引导用户访问和提高用户体验度，使达到让客户快速找到所需要的信息或让新来网站的用户能够马上找到所需要的。

(三)、搜索引擎优化

搜索引擎优化(即seo)是一项非常重要的基础性网站推广工作可以提高搜索引擎对网页的收录及一系列关键词的排名，从而提升网站访问量。在 seo方面我主要做的是关键词的选取确定网站核心关键词与布局，首先根据关键词筛选工具、用户习惯及对旅游客运相关行业的了解在网站运营经理的指导下进行中国旅游客运网站关键词和长尾关键词的筛选，然后按照搜索引擎优化规则对网站首页、栏目页等进行筛选的关键词和长尾关键词布局。

(四)、日常更新

一个网站，只有不断更新才会有生命力，人们上网无非是要获取所需。只有不断地提供人们所需要的内容，网站才能有吸引力。还有一个就是经常进行网站内容更新，能够讨好蜘蛛进行页面内容的爬行，从而抓取页面进行收录。这样能够充实网站的内容，对于浏览者来说也增加了可读性。因此，日常更新也是我每天最重要的工作。因为网站运营有人力方面的限制，所以网站内容以转载别的网站内容为主。网站每日更新的位置包括主页中的头条，行业的资讯，时事新闻。由于独立负责网站，我实际上承担的是频道主编的职责，因此我既要保证频道内容的专业性，又要兼顾频道的流量。不过要吸引更多的人来网站，单单从别人网站转载内容是远远不够的，必须要写出一些原创的东西才能吸引别人眼球。去了解更多的行业网站相关新闻，经常去看同行业的相关网站，吸收别人好的东西，巧妙地用到自己的网站上来。只有坚持去写原创，才能超越同行业网站，关键字排名才会有所提高。

(五)、网站推广

在实习期间，所有都是围绕网站推广进行操作的。推广的目的就是让更多的人知道你的网站，来提升品牌知名度、增加网站流量跟用户、提升转化，增加销售。在网站推广方面网站运营经理常说“没有最好的只有最合适的推广”。因此，在实习过程中是对各种免费网站推广方法的实施。主要推广方法：百度辅助产品推广(贴吧、博客、知道、百度)、对搜索引擎进行优化、搜索引擎的登录、撰写软文、即时聊天工具推广、发帖、撰写博客、邮件推广、登陆导航类网站、与其它网站建立友情链接、广告互换、加入网络广告联盟、制造网上新事件。

时间过得真的好快啊，去年兴致勃勃的踏进湘信院的画面好像还是不久前发生似的。回望大一这一年，我好像印象太深的事了。

刚开始是军训，那时对大学生活充满了好奇，充满了渴望。军训的辛苦是难免的，单军训让我认识到了好多新的朋友，最难忘的就是军训会操结束后，整个体育系体现出来那股从未见过的凝聚力，让我深深的感动。军训结束后，原本以为想象中完美的大学生活来临了，但事实告诉我，大学生活并不是那么的幸福。但是假期还是给了我许多完美回忆，我和朋友一起出去玩一起聚餐，一起k歌。

在大学没了父母的叨唠，没了老师的叮呤，这份简单带给我的不仅仅只是简单，更多的是迷茫与烦恼。就是这样，在大学里，没有人告诉你就应做什么该怎么做，只有自我慢慢地在生活中逐渐适应，去寻找自我要走的路，我们必须要明确自我的方向。

这一学期，给了我一些新奇而又痛苦的经历，也教会了我许多，没有什么付出是白费的，没有付出也是没有收货的。在今后学习生活中，我会不断努力，追求自我的理想，在学习中体会生活，在学习中体验人生！

工作总结之家专题“个人评价总结”推荐内容。

互联网背景下，因各种原因我们需要拟写一些文档，广泛阅读范文对我们更有利，好的范文会让你的作文更具魅力，优秀的范文是怎么写成的呢？工作总结之家编辑特别为你收集的“个人评价总结简短”，供大家借鉴和使用，希望大家分享！

xxxx年x月x日至xx月xx日，我在x市第六中学七(x)班进行了为期近两个月的实习。实习的基本内容包括两部分：课堂教学、班主任工作。在原任指导老师x老师和班主任孙老师的耐心指导、帮助下，我较好地完成了教育实习任务。

实习期间，在x老师的指导和支持下，我总计听了x节课，上了xx节课。教学实习中，总的来说，我能认真备课，所设计的教案规范准确。课堂教学中，教学效果好，教学内容能当堂消化、巩固，教学重点突出，明确，能够顺利地完成教学任务.同时，课外辅导耐心细致，批改作业仔细认真，还经常请x老师指出缺点和不足，以不断地提升自己。在实习过程中，我深刻的感受到：上一堂课容易，但要想上一堂精彩的课很难!需要下很大的工夫。在教学之前，我都认真听了指导老师的课。从中我也学到了很多教学方法和技巧!同时我都准备好每次课的详细教案和课件资料，并全部交给指导老师修改。

实习期间，作为实习班主任，每天课间操时维持秩序，监督到位，耐心地做学生的思想工作。教师节期间，我在班主任孙老师的指导支持以及学生的积极配合下，筹办了以尊师重教为主题的班刊展览活动，得到了老师和学生的极大肯定。

在整个实习生涯中，我本着对学生负责的态度尽心尽力做好每一件事情。自己在实践活动中得到了极大的提升，学到了许多书本上根本学不到的东西，受益匪浅，为以后做一名光荣的人民教师积累了宝贵的教学经验。

但是，在教学过程中，时间把握不当，不能在有限的xx分钟内完成教学目标任务，教学过程和教学环节常常出现疏漏的地方，给学生造成一定的理解困难。所以，我想，作为一名师范生，要真正走向了工作岗位，还需要自己以后两个月的实习不断地努力实践，追求进步。

实习尽管辛苦忙碌，但却是对我人生的一大有益的尝试和磨练。最后，我要特别感谢辛勤指导我的x老师，是他让我学到了很多的教学知识，使我从稚嫩的教学走向了成熟的教学。同时，我也要向指导和勉励我的孙老师以及六中的老师们表示衷心的感谢和崇高的敬意!

更多精选实习总结阅读

结束了大学理论专业知识的学习，也结束试验技术操作学习，接下来就要去到医院--真正的战场实习了。关于实习医生的实习报告，我们该做哪些方面的总结呢？下面是小编整理的“关于实习医生的优秀实习报告简短”，仅供参考。

时间过得真快，转眼我即将结束内、外、妇、儿四个大科室的实习，回顾这些日子，是苦是乐，是酸是甜，相信每个人心中都有一种属于自己的味道，在儿科近一个月的实习生活中我受益颇多，即将要出科了，却有好多的不舍，对于我们的实习，科里的老师们都很重视，每周的实习安排也谨然有序，从而让我们循序渐进的学习与成长，在此，对各位老师表示衷心的感谢。

在实习过程中，本人严格遵守医院及各科室的规章制度，认真履行护士职责，严格要求自己，尊敬师长，团结同学，踏实工作，热爱儿童事业，全心全意为患儿着想。同时要理解家属，正确处理好护患关系，能做好解释与安慰工作，多说“对不起”，是家属也理解儿科护士的工作，减少不必要的误会或过激行为的发生。在老师的指导下，我基本掌握了儿科一些常见病的护理以及一些基本操作。特别是对于小儿头皮针的穿刺技术，在工作的同时我也不断的认真学习和总结经验，能勤于、善于观察患儿病情，从而及时地掌握病情变化，作出准确判断。总之我觉得在这段实习的日子里，我学到了很多，虽然我还只是学生，也许我的能力有限，但是我用我的努力充实我的知识与技能，希望能用我的微笑送走病人健康的离去，渴望在学习中成长，真做一名默默歌唱、努力飞翔的白衣天使

1. 实习前对心内科的一些基本操作要掌握，如做心电图、测血压、心脏的体格检查等，不要小看这些，以最简单的测血压为例，很多人都没有规范的掌握。

2. 搞熟心内科常见疾病的书本知识，如高血压、心力衰竭、心肌病、瓣膜病、冠心病等;然后再在临床上将上级医生的诊疗方案与书本相对应，看看如何与患者个体结合，不懂就问，水平会提高很快。

3. 学会一些急诊处理，如高血压急症、急性肺水肿、心律失常等，急诊的东西会处理了，后面慢的也不用着急，这样做到心中有数，“一切尽在掌握”，呵呵!

4. 还有就是，医生不光要掌握高超的医术，同时还要很好的沟通技巧，与患者、与同事，平时多学学上级老师的沟通、谈话方法和技巧，等到真正工作了会很快上手。

这段外科的实习经历，其中复杂的滋味也许只有亲身经历过的人才能体会，酸甜苦辣，无论是什么滋味，都挺值得回味的。当然更重要的是知道了好多书本上学不到的东西，也认识了几个不错的朋友，或许这比书本更有价值吧

在老师的辛勤指导下，经过不断的努力，在心内科的实习很快结束，取得了很大成绩。首先，在基础理论方面，温故而知加强了巩固和提高;其次，在临床放面学到了新的知识和处理方法。总之。经过在心内实习，是我对常见病、多发病的诊断治疗有了重新的认识和提高，在突发病方面，学到了应对的知识和技巧。我一定把学到得知识应用到今后的工作中去，并不忘记老师的教诲，不断地学习进步。

算算进心内科实习的日子有半个月了吧，新年刚过。感觉到现在，自己在心内科学到的东西没多少增加。踏进了科室，见识了不少的人，接触了不少的事情。也让我看清楚了有些人的面孔。换句话来说，是不是实习，就代表了自己已经开始接触半个社会了呢?

科室里，不论是医生，护士，患者，患者家属。不一样的阶层，不一样的办事方式。让人思考很多。自己身边的人，可能以为很了解他，其实并不是如此，也许人一旦了解的对方越深，就会觉得越可怕。因为每个人总有自己的缺点，当你不能容忍对方的缺点，又或者别人无法容忍你的一样。这个世界就会变得复杂，生活，学习，处事无处不在

本人在临床实习xx周期间，能严格遵守医院的各项规章制度，严格要求自己，尊敬师长，团结同事，不迟到，不早退，不无故旷工及擅自离开工作岗位。在工作上随叫随到，任劳任怨，尽职尽责。临床实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是就业前的最佳训练，我倍偿珍惜毕业实习的每一天。“医者之大，生死系之，一有所误，即为杀人”我始终以爱心、细心、耐心和责任心为基本，全心全意为病人提供优质服务，树立良好的医德医风。

在带教老师的指导下，学会了清创缝合术、体表脓肿穿剌及切开引流、骨折复位及固定牵引方法，掌握了胸、腹腔穿剌、骨髓穿剌、腰椎穿剌、人工呼吸及胸外心脏按摩等技术。掌握了脑血管意外、急慢性心衰、急慢性肾功能衰竭、急腹症、上消化道大出血、大咯血、胎儿宫内窘迫、新生儿窒息、急性\*物中毒等危重患者能够及时判断病情，正确应急处理，熟悉临床常用药物的作用、用量、用法、适应症、禁忌症及不良反应的急救。能够很好的完成带教老师交给的各项任务，成为老师名副其实的助手。积极参加疑难病症的讨论，虚心求学，精益求精，做到理论与实践相结合。把病人视作自己的亲人、朋友去关爱、呵护，给他们温暖，让他们得到心理上的安慰和照顾，深受患者及老师的一致好评。

在实习期间充满了无数艰难与喜悦，有时加班写病历及病情记录到凌晨两点钟，虽然\*苦，但是自己的知识水平、思想境界、工作能力等方面都迈上了一个新的台阶。学到了那么多知识，看到了那么多患者经自己治疗后康复出院的笑容，感觉到白衣天使无上的光荣，我将以饱满的热情、坚定的信心、高度的责任感和学识去迎接新的挑战，创造自己有价值的人生，以毕生的精力奉献于这无上光荣的职业，我相信自己的未来不是梦!

迈出校门，顶岗实习让我充满着好奇与遐想，同时也承载着一点点的忧虑。在那不可预知的社会里等待我的将会是何种挑战？20xx年x月xx日我来到了xx县医院开始了我x个月的实习生涯。

普外科是我进入临床实习的第一个科室，从学生过度到护士也正是在此科，从一个坐在位置上听课的学生转变为动手操作，向病人讲述用药知识，为病人制定护理计划的护士，感觉自己就像一个不知世事的小孩，一天下来感觉昏昏沉沉，有的收获就是自己的基础知识不够扎实。就这样，我每天下班后都会把自己这一天所遇到的病例及护理技能翻阅一遍，这样科室常见病及多发病的护理就能熟练掌握了。虽然累，但我真正做到了理论联系实际，丰富了自己的学识，同时也实现了自己做白衣天使的梦想。

就这样在接下来的x个月的时间里我分别到了内科，传染科，儿科，五官科，骨科去实习。通过带教老师的辛勤培养，还有自己不停的摸索操作，夜班要做的事情也很有限，就是晨晚间护理、发药、输液、换液、雾化、打针，这一切看来都是那么的简单，必定要做到的一条注意事项也很简单，就是三查七对。我慢慢的对那些基础操作都越来越熟练了，也没有了害怕的感觉，了解的是各种疾病，掌握透彻的是各项基础护理操作。实习的的收获是熟练掌握了各项操作技能及各种护理工作能力。所以在带教老师的细心教导耐心指导下我积极努力的争取每一次的锻炼机会，如插胃管、床上洗头、床上擦浴、口腔护理、自动洗胃法、静脉输液、各种灌肠法等各种基础护理操作。

到病房实习，接触最多的是病人，他们有的是因为疾病缠身，心情很不好，有的却是因为病情的好转，心情会很好。有时候真的不需要多说什么，只要用灿烂的微笑迎接他们就够了。没有去医院实习的时候，我总认为病人都很尖酸刻薄，很难对付，可是接触到了，才发现想那样的人是很少的，他们大多都会很热情的和你聊天，要是静脉输液没有一次性成功，他们也不会骂你什么，反而是鼓励你说：“现在你们实习护士就是应该多加练习，不要紧张，扎不上就再来”。他们总是很热情很友好，工作起来也会让你心情很好，我也更深刻的认识到救人为本的精神。我要用自己懂得的知识和力量去帮助病人和需要帮助的人，那一句“谢谢”并不那么重要，而是希望他们勇敢地面对病魔与困难，并战胜它们。这就是一个护士存在的意义！也许与治疗病人疾病的重任，我们与医生比起来会显得渺小一些，但我也会做好本分，尽自己的力量做到最完美，也绝对不会放弃任何一个生命。

x个月的实习我学到的不仅仅是各个科室的基本工作，更重要的是让我懂得了作为一名医生的责任感和如何做一名合格的白衣天使。

本人在外科实习x周期间，能严格遵守医院的各项规章制度，尊敬师长，对待工作认真负责，不迟到，不早退，无违纪行为。在带教老师的悉心指导与耐心带教下，通过外科的实习，掌握外科手术的无菌技术、常规准备及术后处理原则，包括术后饮食、体位、胃肠减压、腹腔引流、液体、营养等。熟悉b超、x线、ct检查及各项常规化验结果在外科临床诊断中的意义。

学会了清创缝合术、体表脓肿穿剌及切开引流、骨折复位及固定牵引方法、胸腔闭式引流的原理及应用，掌握了外科常见病，如：胆石症、阑尾炎、胸腹部外伤引起肝脾破裂、烧伤、颅骨骨折、颅内血肿、休克等疾病的诊断、鉴别诊断及治疗原则。能熟练进行重症监护操作，积极参加术前病例讨论及学术讲座，不断丰富了自己的技术水平。做到理论与实践相结合，为今后在外科工作打下坚实的基础，深受老师的好评，基本达到了外科实习的目的和要求。

在假期里为了让自己提升综合素质就可以去参加实习，当在实习结束之后肯定会有很多收获以及体会，就可以写一篇实习工作总结来记录下自己这段时间的收获。以下是工作总结之家小编为大家收集的实习大学生个人简短的工作总结，欢迎阅读，希望您能阅读并收藏。

实习很快就要结束了，十几年的学习生涯就要接近尾声，实习是我跨入社会进行的一个热身运动。毕业后，我们又迈入一个新的起点。新的旅程艰难又宽广，我们又要迎接新的挑战，实习其实就是把自己学到的知识运用到平时的实际工作中去，在实习中不断的磨练自己，增加一些实践经验，从中找出自己的不足之处，虚心学习一些实用知识，在实习工作中不断学习，反复推敲，事事总结，增加自己的经验。我抱着这样的观念和学习目的，去寻找自己的实习公司。在几个月的工作中，我虽然也换过多次工作，但是我也从中获得很多宝贵的经验，看到了更广大的社会，了解了许多以前从未知道的事物。在整个实习过程中，我每天都有很多新的体会，想说的很多，我总结下来有一下几点：此次实习是本人的毕业实习，自己希望通过本次实习能够达到在校期间综合理论的再学习和应用，力求适应并掌握书本以外的知识，增长和扩充知识面，增加对社会的接触，为下一步步入社会打下基础。

通过此次实习，主要有以下几点的体会：

1.首先是个人角色的转换及整个人际关系的变化

学校里成绩不错的学生变成了未知领域里从头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样改变了角色：老师变成了领导，同学变成了同事，相处之道完全不同。在这样的转变中，对于沟通的认知显得非常苍白。于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通。当然，适应新的环境是需要过程的，所以我相信时间和实践会让我很快完成这种角色的转变，真正融入到工作单位这个与学校全然不同的社会大环境中。

2.在心理上努力去适应全新环境的同时，最大的体会莫过于实际工作方面的收获

在实习过程中，我亲眼看到工人师傅们对工作认真负责、精益求精、无私奉献的工作作风。在实习过程中使我感受最深、受益最大的就是这种工作作风。在家属管理工作中，她们会经常碰到一些60岁以上的老人来咨询一些问题，她们中有些不识字，有些眼花，有些耳聋，工人师傅们耐心细致地一遍一遍地讲解，真正做到“您的需要，我的责任”。通过这次实习，工人师傅们这种作风和精神值得我在今后的工作中很好地学习、继承和发扬。

3.走出校门，踏进社会，不能把自己要求太高

因为期望越大，失望可能会越大，但适当的期望与渴望还是非常必要的。不能认为我在学校里读了多少本书、写了多少万字、听了多少堂课，自己了不起了。我毕竟还是一个初出茅庐的小丫头，没有任何实践经验，比起工人师傅来还差得很远。学校生活暂告一段，社会生活刚刚起步，应该在步入社会后，继续学习，不断增长和扩展知识面，才能使自己在社会占有一席之地。

4. 多听、多看、多想、多做、少说

要知道自己是否能胜任这份工作，关键在于你自己对待工作的态度。态度对了，即使自己以前没有学过的专业知识，也是可以在工作中逐渐掌握的。态度不好，就算自己有基础也不可能吧工作做好的。比如我刚到一些岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业并没有太大的联系，刚开始我觉得很头疼，可是经过工作中不断的学习，多看别人怎么做，多听别人怎么说，多想自己又该怎么去做，然后自己亲自动手实践。终于在短短几天对工作有了系统的认知，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，这光靠嘴巴说是不行的。所以我今后干什么都要端正自己的态度，才能把事请干到最好。

5. 少埋怨

在条件艰苦的地方实习，也许有的人会觉得这里不好、哪里不好的，同事的相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪。不但做不好工作，还增加自己的压力。所以，我们应该少埋怨，要看到好的一面，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

6. 与他人和睦相处，加强和同事以及他人之间的沟通

学校里成绩不错的学生变成了未知领域里重头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样也改变了角色：老师变成了领导，同学变成了同事，相处之道完全不同。在这样的转变中，对于沟通的认知显得非常的苍白。于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通。当然，适应环境是需要过程的，所以我相信时间和时间会让我很快完成这种角色的转变，真正的融入到工作单位跟这个与学校完全不同的社会大环境中。

7. 虚心学习

在实习过程中，我们碰到很多问题，有的是我们懂得得，但是更多的是我们根本不知道的。不懂的我们应该要向同事和领导虚心请教，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些皮毛后就飘飘然，要把社会实践当成我们真正的老师。

8. 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，领导会纠正并且原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，拿你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

经过这次实习，我学到了很多课本上学不到的知识，在就业心态上我也有了很大的改变，以前我总是想找一份适合自己爱好的工作，可是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，所以我们现在不能再像以前那样等待更好的机会来临，要建立起自己的就业观。应尽快丢掉对学校的依赖心理， 学会在社会上独立，敢于参加与社会的竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。在就是保持一颗思考、学习的心。作为一位大学生，最重要的就是自己的学习思考能力。

总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然在步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训呀要吸收，但我想我已经做好了足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会的竞争是残酷的，但是只要努力的付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花朵，结出成功的果实。

为期半个月的寒假社会实践圆满的结束了，期间所发生的一切值得令人好好回味一番。

我很庆幸能在放寒假的当天跟学长、学姐们一起去xx的一个手机厂工作。在手机厂刚开始做清屏工作，后来转成看外观。刚进无尘室的第一感觉觉得一个小小的手机屏一定不会难倒我。可是并没想象的简单。进到无尘室有一个小师傅带我，她说清屏需要很大的耐心，我说我有。她笑了。她对我说的最多的一句话就是：“只要下定决心的去清这块屏，不去想那么多，一点一点的来，总会很容易清干净。”是啊，或许这就是小事并不是那么简单的事。从清屏上我感觉到了一个人的耐心需要多大才可以清出来那么干净的一块小小的手机屏。

如果问一个大学生走出校门开始到社会中工作首先要做的第一件事是什么?我的回答就是工作中要先去掉“学生味”。工作本身需要的就是一种严谨的态度，“我是大学生”并不能作为工作中出现错误的借口，别认为犯错是理所当然的，因为此时你是在做一件用时间计算金钱的事情，校园中的“随意性”决不能带有。从我入职开始的不久，就转入外观。我又有了一个师傅，这是一直到工作结束的师傅。她在外工作了好久。她常给我说：“做什么工作都要有责任。”在跟她相处的期间我还领悟到了“尽力并不等于全力，尽了全力还是会有一点点瑕疵。自己的本职不做好直接就影响到了不仅仅是个人的利益。”

工作虽然简单甚至单调，但是考虑下去任何细节都很重要，每一个岗位都有它存在的道理。第一天看外观只看师傅看过的屏，她打的不良我从中找，感觉那天过的很快，也许是在无尘室清过屏的缘故吧。感觉还不错，很快便学会了。刚开始师傅让我自己看，我看过后她在看一遍，偶尔会因为我的大意有的地方的小脏污会丢掉，还会看不完全。

常说：失败乃成功之母。而我却觉得，检讨才是成功之母。曾有一次看到一个屏，那样的故障我没见过，然后就流下去了。到复判时却被打回来了，当时被师傅小小的批了一下，师傅说：“你不知道看屏要看整个外观么?”我不语。我只在心里记着师傅的话。日后的每个屏我都会很认真的去看，而我的速度却很慢。我师父说只要你掌握好了再提速也不迟。我很认真的跟师傅学。我的速度也很快得以提升。在随后的工作中，我的能力不断提高，我师父每天都很开心，我的速度提高了，也便可以帮她减轻些辛苦。每天在工作中随着开心下班。

态度决定一切，在学校部门工作，会很随意，一旦走出校园，如果还不能马上以“熟工”的身份要求自己，那么你将很快被人比下去，因为一个公司需要的是有生产力的员工。每天提醒自己无论是现在工作还是回到学校抑或是将来踏进社会，严谨的工作态度是必不可少的。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书;而已在社会的人都宁愿回学校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

今年我到xx公司车间进行实习，xx公司是一家专业从事智能化家用电器产品开发、设计、制造和销售的企业，拥有强大的研发本事、制造本事和全球营销本事，十余家下属工厂和控股子公司，在日趋激烈的市场竞争中，公司坚持“以创新引导需求，以速度领先市场，以质量赢取信任，以成本推动发展”的经营理念。围绕科研创新本事、一体化的制造本事、成本控制本事和全球市场销售本事等四大核心竞争力，经过多年的不懈努力，xx公司现已跻身于全球小家电主要供应商的前列。

一、实习环境

实习期间，我在实习工厂的注塑车间(部门)工作，注塑部门主要从事于在生产第一线生产并简单加工产品。我被安排在该部门的一个小组工作，该部门有经理1名，主管1名，拉长2名。车间的各个生产小组有组长1名，技术员1名，加料员1名。每个生产小组有生产员工x名左右。

二、实习过程

起初，刚进入车间的时候，车间里的一切对我来说都是陌生的。车间里的工作环境也不怎样好，呈此刻眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这较艰苦的环境中工作3个月。第一天进入车间开始工作时，所在小组的组长、技术员给我安排工作任务，分配给我的任务是简单加工一种名叫黑色套管的产品，我按照技术员教我的方法，运用操作工具开始慢慢学着加工该产品，在加工的同时注意操作流程及有关注意事项等。毕业实习的第一天，我就在这初次的工作岗位上加工产品，体验首次在社会上工作的感觉。在工作的同时慢慢熟悉车间的工作环境。

作为初次到社会上去工作的学生来说，对社会的了解以及对工作单位各方面情景的了解都是甚少陌生的。一开始我对车间里的各项规章制度，安全生产操作规程及工作中的相关注意事项等都不是很了解，于是我便阅读实习单位下发给我们的员工手册，向小组里的员工同事请教了解工作的相关事项，经过他们的帮忙，我对车间的情景及开机生产产品、加工产品等有了必须的了解。车间的工作实行两班制(a、b班)，两班的工作时间段为：早上8：30至晚上8：30;晚上8：30至早上8：30。车间的所有员工都必须遵守该上、下班制度。

对车间里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每一天按时到厂上班，上班工作之前先到指定地点等待小组组长集合员工开会强调工作中的有关事项，同时给我们分配工作任务。明确工作任务后，则要做一下工作前的准备工作，于是我便到我们小组的工具存放区找来一些工作中需要用到的相关用具(比如：胶料袋子、脱模剂、产品标识单等)。

在机台位置上根据员工作业指导书上的操作流程进行正常作业，我运用工作所需的用具将机器生产出的产品加工包装好，并将加工包装好的产品贴好产品标识单存放在指定的位置。另外在工作中，机器生产出的产品有时会出现异常(比如：产品出现缺胶、料花、气纹、色差等)。出现上述情景时，要及时告知小组组长、技术员，让他们帮忙解决出现的问题，小组长、技术员经过对机器的调节让生产出的产品恢复正常，贴合检验的要求。

在工作期间有些产品的加工难度较大。刚开始加工起来还真棘手的，加工效率不高，加工出来的产品质量也不怎样的。让人苦恼的，于是我便向小组里的员工同事交流，向他们请教简单快速的加工方法与技巧。运用他们介绍的操作方法技巧慢慢学着加工这有难度的产品，从中体会加工产品的效果。同时在加工中选择适合的加工工具，也有利于提高工作的效率。在平时工作过程中也要不断摸索出生产、加工产品的有效方法和技巧。有时在开关机生产、加工产品时，对产品应当怎样包装不明白，此时，我便向员工同事学习，向他们请教正确的加工包装方式，另外也能够询问评管(质检员)，按评管供给的要求进行生产、加工包装产品。

经过一段时间开机生产、加工包装产品的学习，我对车间产品的生产、加工包装的整个流程已有了一个较详细的了解与熟悉。对有些常加工的产品也比较熟悉了，对不良产品的识别力也有所提高了，生产、加工产品的效率也在不断提高。上班期间，听从小组长的安排，理解小组长分配的工作任务，在自我的工作区认真地进行作业。当出现一些小的问题和困难时，先自我尝试着去解决，而当问题较大自我独自难以解决时，则向小组长、技术员反映情景，请求他们帮忙解决。在他们的帮忙下，出现的问题很快就被解决了，我有时也学着运用他们的方法与技巧去处理些稍简单的问题，慢慢提高自我解决处理问题的本事。在解决处理问题的过程中也不断摸索出解决机器小故障的方法途径。这样从而让我在工作时的自信心不断增强，对工作的进取性也有所提高。

在所开的机器不出现大的故障的情景下，在确保产品质量的基础上尽自我的努力提高工作的效率。尽量让生产出的产品数量到达班产要求的数量，以便完成生产任务。每次下班之前，将自我工作区域内的卫生打扫干净，垃圾放入垃圾袋中并放到相应的位置，把工作桌面和地面上的物品用具收拾摆放好。就这样一天的全部工作资料也就完成了，这工作任务也较艰巨的啊!

三、实习体会

在实习过程中，我充分的了解到实践的重要性。经过学习，对自我专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对学校所学知识的巩固与运用。从这次实践中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有必须距离的，并且需要进一步的学习。仅有把学到的理论知识和具体的实践工作相结合，我们才能更好的为公司乃至社会服务。

四、总结

学校的教育，对理论知识的教育是很丰富和完善的，但在实践操作方面，则缺乏深入，系统的教育，使得学生的动手本事不是很强，学校应在这方面完善。

五、实习收获

实习期间，我对实习工厂的注塑车间(部门)生产、加工包装产品的整个操作流程有一个较完整的了解和熟悉。实习中，我拓宽了自我的知识面，学习了很多学校以外的知识，甚至在学校难以学到的东西。我学会了运用所学的知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性，经过实习，让我在社会中磨练了自我，也锻炼了意志力，训练了自我的动手操作本事，提升了自我的实践技能，积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了一点基础。

为期两周的金工实习已经结束了，然而这次的实习留给我的记忆与意义却是永久的。经过这次的金工实习，我学到了很多课堂上与日常生活中无法学到的宝贵知识，也增强了我的操作动手能力，实在是四年大学生活中非常宝贵的一次经历。

回想这十几天的实习，我觉得金工实习对于我的意义主要有以下几点：

首先，金工实习大大提高了我们大学生的实际动手能力与解决现实问题的能力。作为大学生，我们平时获取知识地点是教室，看到的是文字与图表，记得的是理论与公式，即便是每天练习解决的问题，也都是由老师们虚构的，“在理想情况下”的。一旦在生活中遇到些实际问题，就免不了手忙脚乱，不知所措。即使是硬着头皮勉强干，也会四处碰壁，弄得狼狈不堪。然而通过金工实习，不但给我们提供了非常多的亲自动手机会，而且在师傅们耐心仔细的指导下，又保证了我们能够安全正确的进行操作，并通过自己的不断练习最终掌握这些工艺！

由于工种分配的关系，我们这一组的金工实习并不像传说中的那么累。第一天是车工，要用庞大的机器加工一个小小的零件。早晨刚看了安全教育的片子，老师又给我们讲了操作机器的危险性，搞得我们对那机器望而却步。但后来实践证明，只要按照规章操作，那些机器还都是安全的。车工，作为我的第一个实习项目，我对它的记忆是深刻。当老师给我们讲完40多分钟的机器理论课时，我才知道了车床的工作原理。我也知道了怎样辨认车床，怎样根据加工零件的大小选择车床。我们实习所用的车床都是卧式车床，它的铭牌上都有“c61---”的标志。它的工作原理其实也很简单，实际上就是电动机输出的动力，经变速箱通过带传动传给主轴，更换变速箱和主轴箱外面的手柄位置，得到不同的齿轮啮合，从而得到不同的主轴转速。主轴通过卡盘带动工件旋转运动。同时，主轴的旋转运动通过换向机构、交换齿轮、进给箱、光杠（或丝杠）传给溜板箱，使溜板箱带动刀架沿着床身作直进给运动。这样就可以加工一个所需要的零件了。当我第一次开动它的时候，我心情有点激动，我怕一不小心就会出现危险，可是经过几次的操作后，我感觉到我好像是一个师傅了，我站在车床旁边认真地操作着机器。当我拿着我的第一件成品上交的时候，你可以想象我的心情是多么的激动

其次，金工实习大大丰富了我们大学生的生产和生活知识，一些朴素的从实际生产中获得的智慧，是书本中学不到然而又更巧妙的。这其中又以安全知识最为重要！金工实习中很多的工种都具有一定的危险性，即便是最简单的钳工磨挫也会又划伤手的可能，至于车，铣等需要用到机床的和电火花、焊等需用到大功率电流的工种危险性就更大了，所以，实习前的安全教育中，一幕幕血与生命的教训不但给我们留下了深刻的印象，更使我们懂得了实习中最基本折安全规范教育，又使我们懂得了在面对各种生产事故，如触电、火灾、工伤时，脱离险境的有效办法。至今仍然对被火灾困在高楼时的几种逃生方法记忆犹新。

实习的第二周周二的上午，我们的实习内容是安全教育。就是看火灾怎么逃生的录像，以及灭火器的使用方法等。本来觉得这是些挺无聊的内容，但老师跟我们说在广州有次火灾，烧死了十几个人，但如果这么多人中有一个会使用灭火器的，就不至于造成这么悲惨的结局了！可见有些东西并不是我们想象的那么简单，我们所忽视的，往往是一些很重要的东西。

再次，金工实习也使我们感受了所学知识在实际中的运用，从而指导我们日后更加有效的学习。作为理工类大学生，所学的专业知识，很多都是来源于生产的，例如电子电路、电气控制、机械制图、应用化学等，通过金工实习的相关工种，使我们充分体会了知识对生产的指导作用，例如在操作数据控制机床的几种编程软件时，只要还记得机械制图中x、y、z的三轴关系以及各种视图的特点，零件图的绘制便会轻松的多；在以后进一步的学习中，也能帮助我们联想记忆，更快更好地掌握新的知识。

最后，金工实习也为我们将来的工期作提供了非常重要的生产经验。在将来走向工作岗位后，我们工科生总会需要进行相当多的规划设计工作，但是不管设计得再精美，一颗螺母、一块角钢摆放得不合理，或是加工方式难以实现，都会造成产品的无法制造，也是前功尽弃！有了这些实习经验。就能使我们在设计中考虑到以上种种问题，做到“闭门造车，出门和辙”了。

这十几天的金工实习带给我们的，应远非我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实习结束后根据自己的情况去感悟，去反思，勤时自勉，有所收获，并将这种感悟运用到我们生活和学习中去，学以致用。这才是金工实习的真正目的所在。

金工实习留给我的意义是丰富的，留给我的记忆是美好的！如此宝贵的一次经历，我一定会好好珍存。最后，向所有金工实习的师傅们道一声：辛苦你们了，非常感谢！

大学生通过实习能够锻炼自己的工作能的同时也能自己的思想变得更加成熟，经过实习之后我们肯定有了属于自己的心得体会，这个时候就可以写一篇实习工作总结在记录的同时也能分享给他人一起交流。以下是工作总结之家小编为大家收集的毕业大学生实习工作总结范文简短，欢迎阅读，希望您能阅读并收藏。

一、实习目的

1、简单了解铣床的工作原理及其工作方式;

2、学会正确的操作铣床，并能正确使用一种以上的铣床方式。

二、实习内容

(1)所实习铣床的基本结构、加工范围。

(2)铣刀的种类、结构、应用及安装。

(3)铣床常用附件的工作原理、加工方法与应用。

(4)工件的安装方式。

(5)平面、沟槽的铣削方法，尺寸的检验，铣削用量的选择。

(6)铣削安全知识。

三、实习工作总结

1、通过两个星期的实习，对铣削加工的特点、加工范围，对铣床的组成、工作原理和用途都有深刻的了解;已经具备独自完成对工件测量、平面、沟槽加工，更换、安装刀具的能力;已达到实习目的。

2、铣床的操作简单易学，但操作过程中也不可松懈，以防止事故的发生。

3、作为金属切削加工中常用方法之一的铣削加工，由于使用多刃多种类刀具铣刀的主运动又是旋转运动，故铣削加工效率高，加工范围广;另一方面，铣削加工的工件尺寸公差等级一般为it9—it7级，表面粗糙度值较低，又适合与大批量生产，成本较低，因此铣削加工成为金属加工中得到普遍的推广。我相信，随着技术日新月异的发展，铣削加工一定会以其强大的生命力为工业生产开辟出新辉煌。

4、这次实习，让我们明白做事要认真小心细致，不得有半点马虎。同时也培养了我们坚强不屈的本质，不到最后一秒决不放弃的毅力!

5、培养和锻炼了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。

6、在整个实习过程中，老师对我们的纪律要求非常严格，制订了学生实习守则，同时加强清理机床场地、遵守各工种的安全操作规程等要求，对学生的综合工程素质培养起到了较好的促进作用。

7、很快我们就要步入社会，面临就业了，就业单位不会像老师那样点点滴滴细致入微地把要做的工作告诉我们，更多的是需要我们自己去观察、学习。不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。随着科学的迅猛发展，新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。就像我们接触到的车工，虽然它的危险性很大，但是要求每个同学都要去操作而且要做出成品，这样就锻炼了大家敢于尝试的勇气。两周的实习带给我们的，不全是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实习结束后根据自己的情况去感悟，去反思，勤时自勉，有所收获，使这次实习达到了他的真正目的。

来xx中学实习也有差不多两个月了，作为一名的实习教师，我在对书院环境完全陌生和经验不充足的情况下，从一名转变成了一名实习教师。角色转变的同时，性质也发生了变化。起初，我也曾为这种转变茫然过，但责任容不得我长时间的不适应。不可否认，在这个过程中有过太多的失败，有过的埋怨，但更多的我想是收获了属于的那份心得。

一.勤学好问，虚心请教，优点，克服自己的缺点，征求意见，改进自己的工作。

作为新教师，在教学上肯定存在很多的不足：基本功不扎实，上课随意性比较大，经验缺乏，因此有很多的地方需要学习。在此我非常感谢朱行宇老师，她在我的讲授过程中给予了很多的帮助。讲课思路或者是教学过程中出现的疑难问题，她总是给予我认真地指导。也谢谢李院长和姜老师，通过几次听课后也确实受益匪浅，更加明确授课思路，目的清晰，条理清楚。总之自己首先必须做好的就是要在平时不断学习来增强教学技能，提高课堂教学容量，使自己的讲述更清晰明了，让自己尽快成长。

二.一定要认真备课，努力上好每一堂课！

特别是在听了几位老师的课之后，发现自己的备课确实存在很多的漏洞，很多地方都是自己想不到的。

备课是上好一节课的前提，只有自己准备充分了，才有可能做到有的放矢。我所配合带的是一班的国学，采用学生自读、齐读、领读、自由对读、赛读等多种形式，让学生全员参与诵读活动提高学生的诵读兴趣，提高学生积极性。还有一点，我觉得老师认认真真地态度，也会无形中感染到学生，特别是一些激励表扬的话语会激发学生下次做好的信心。

三.严肃上课纪律。

很活但散乱的课堂并不是好的课堂。对孩子的爱也应是有理智的严肃地爱。一开始，课上有同学比较随意，导致影响到一部分学生。随后我也进一步采取措施，集中学生上课的注意力。对开小差的同学，变相提醒。对回答精彩的同学，及时表扬。很多上课应该注意的问题，后面就一节比一节更完善。

四.及时总结自己在授课过程中的收获和不足，写好教后记。

这是教师成长过程中很重要的一个环节。发现不足，才能找到今后工作努力的方向。积累自己的教学经验，这在自己的教学生涯中将会弥足珍贵。

五.合理利用课余时间提高自身修养。

通过这个月的实习，我深知自身修养远远达不到所要求的水平，所以只有在日常生活中多督促自己看书，学习和及时总结，为了更好的进步。认清自己不足的同时，更重要是看到自己今后努力的方向，对自己的未来充满信心。我之后需要做的还有更多:

①继续向其他老师学习，其实我现在也是一名学生，不懂就要学会问。

②进一步加强自身基本功训练，注重对学生能力和情感的培养。

③关注背诵能力较差的学生，给予他们更多的帮助，不要使他们丧失学习的兴趣。

④采取措施加强孩子上课注意力，提高他们学习的兴趣。

⑤学高为师，身正为范。提高自身专业素养，精通自己所学专业知识，且要不断加以修正。时刻谨记自己是一名老师，注意自己的形象。

⑥努力使自己成为学生满意的老师。在这不到一个月的相处中，我体会到做老师的滋味，有伤心，也有感动。怎么说呢，与孩子的相处已成为我生活中不可缺少的一部分。但学高为师，作为一名教师仅仅有亲和力是不够的，更重要的还要看你的专业素养能力。

以上就是这篇范文的全部内容，涉及到自己、学生、老师、学习、很多、提高、过程、上课等范文相关内容，希望对网友有用。

为了使自己的基础更牢固，技术更全面，知识面更广，我在家附近的一家服装厂进行了为期一周的实习工作。实习的内容主要是在后道进行一些裁剪工作，因为考虑到毕业后一定会走上实习、工作岗位，因此我十分珍惜此次实习的机会的时间里加深对各种工作程序的了解，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。

在短短的一星期实习后，我对这个服装厂的了解更加深入了，了解了这个服装厂后对我的启发就很大。首先，专业知识的了解。我觉得，无论从事的是什么职业首先对其专业的了解是必不可少的。就拿服装行业来说，一定要具有较全面的文化基础知识和服装理论知识，同时还要有较强的服装设计、服装结构制版、服装工业设计及生产管理等能力。这样才可能从事或经营服装行业。其次，能力、素质。在了解相应的知识后，要是没有能力是不行的。

然后，初步了解了服装厂的整个运营情况。对与一个服装厂它的基本流程是:订单→生产→库存→客户。订单影响着整个企业的运营和发展;生产则是保证工厂持续发展的关键环节;库存是服装产销的必经阶段;客户是企业获取生存的对象。它们是环环相扣、缺一不可的。对其进行的初步了解启发了我对生产效益的理解，一道我正确处理资源配置和人员配置，促使我以尽量少的人员以及尽量短的时间完成高质量的产品，这些对我以后无论从事何种工作都会受益非浅。然后，工厂是课堂知识的延伸和扩展。在工厂期间我所学到的全是一笔不可估量的财富，我从未曾听闻过的到亲手操作;从对工厂理解的误区到熟知工厂的各项运营，无一不证明着自己的一种成熟与进步，尤其是在此期间认真观察和学习的服装工艺流程。

最后，真正学会将理论运用于实践。假如你咬文嚼字，依旧照本宣科的去读解理论和实践之间的关系，那么你还是停留在理论的阶段，只有参与行动，你才会体会实践所具有的真正魅力。例如:对机械理解的误区，在实际操作中得到了纠正;对服装制作工序刻板化了解，在动手制作中深受启发，知道了不同材料、不同款式的服装各自有相应的配置和不同的流程安排而不是一尘不变的;每一次制图都使我不断发展问题、解决问题并在实践中得到了引导。

同时也深深地感受到工作的不易和自己知识的欠缺。这次实习对我走向社会起到了一个桥梁作用，是人生中的一段重要经历，也是一个重要的开始。不管是做人还是做事，这些都为我将来走向社会，踏上工作岗位做了比较好的铺垫。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，我每天都有很多的新的体会，新的想法，想说的很多，我总结下主要有以下几点：少埋怨。

在社会实践中，我们应该要把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零，理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础，因为我们大学里的我们不过是象牙塔里不受风吹雨打的花朵!

通过这段时间的实践，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。这积聚的经验犹如牡蛎腹中的珍珠经历了时间的磨砺与侵蚀终会发出耀眼的光芒而璀璨夺目的。相信有了它我们的人生就越发精彩绚丽。

时光如梭，转眼即逝。当毕业在即，回首三年学习生活历历在目。职高学习生活是我一生中最重要的阶段。三年不仅是我不断增长知识、开拓眼界的三年，更是我在思想、文化上不断认识，学会做人的三年。我也逐渐成为一名有理想、有道德、有文化、有纪律的合格职高生。

生活上，我拥有严谨认真的作风，为人朴实真诚，勤俭节约，生活独立性强。我热爱集体，尊敬师长，团结同学，对班级交给的任务都能认真及时完成。

学习上，我从刚跨入职高时的失落与迷茫，到现在即将毕业的从容、坦然。我知道，这是我人生中的一大挑战——角色的转换。这除了有较强的适应能力和乐观的生活态度外，更重要的是得益于职高三年的学习积累和技能的培养。我自认为无愧于职高三年，刚入学时：我曾为职高生而懊丧过。但很快，我选择了坦然面对。因为我深信：是金子在任何地方都会发光。所以，我确信，职高生的前途也会有光明、辉煌的一天。通过三年的学习，我懂得了很多。从刚步入立信分部那天真幼稚的我，经过三年那人生的挫折和坎坷，到现在成熟、稳重的我。使我明白了一个道理：人生中不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地面对人生中的每一个驿站。当然，三年中的我曾也悲伤过、失落过、苦恼过，这缘由我的不足和缺陷。但我及时反省了，这只是上天给予的一种考验，我是不能够被打倒的。作为职高生的我应该善用扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平能力。职高三年生活使我清醒地认识到自己的不足之处，如：有时学习时间抓不紧、各科学习时间安排不尽合理。因此，我将加倍努力，不断改正缺点，挖掘潜力，以开拓进取、热情务实的精神面貌来迎接未来的挑战!

学期末，我去单位进行了为期一个月的实习。这次实习经历让我获益匪浅。以下是我从个人实习意义及对会计工作的认识和总结：

1.作为一个会计人员，工作中一定需具备良好的专业素质，职业操守以及敬业态度。会计部门作为现代企业管理的核心机构，对其从业人员必须要有极高的素质要求。

2.作为一个会计人员要有严谨的工作态度。会计工作是一门精准的工作，要求会计要准确的核算每一项指标，牢记每条税法，正确使用每个公式。会计不是一项具有创新意识的工作，它是靠一个又一个精准的数字来反映问题的。所以，从事会计工作的人员必须要加强对数字的敏感度，及时发现问题、解决问题、及时弥补漏洞。

3.作为会计人员要具备良好的人际交往能力。会计部门是企业管理的核心部门。对下要收集会计信息，对上要汇报会计信息，对内要相互配合整理会计信息，对外要与社会公众、政府部门搞好关系。在各个部门、各种人员打交道时一定要注意沟通方法，协调好相互之间的工作关系。工作最重要具备：正确的心态和良好的心理素质。

这次的实习时间虽然很短暂，接触到的虽然只是整个会计部门的工作流程，工作很浅。但是依然让我学到了许多知识和经验，这些都是无法从书本上得来的。通过实习，我能够更好地了解自己的不足，了解会计工作的本质，了解这个社会的层面，能够让我更早地为自己做好职业规划，设定人生目标。处在这个与时俱进的经济大潮时代，作为一名财会专业的学员，在大浪淘沙中能够找到自己的屹立之地，让自己所学为社会经济做出自己应有的贡献!

大家都说，实践后才会有收获。实习是大学生通往职场的第一步，在实习期过去之后我们就要写实习总结了，写好实习总结对自己以后的工作有很大帮助。优秀的实习总结是什么样子的？以下是工作总结之家小编收集整理的“手术室实习护士简短优秀的个人工作总结”，仅供参考，大家一起来看看吧。

在八个月的实习生涯中最多的是幸福吧!因为—收获了很多!

实习生活即将结束，时间过得真快，转眼为期八个月的实习生活已经结束。实习是我们将理论用于实践，用于临床所迈开的第一步，在此过程中我收获颇丰，心得体会亦不少，下面为我对本次实习的自我总结：

通过半年多的护理工作实习，本人在带教老师的悉心指导与耐心带教下，认真学习《医疗事故处理条例》及其法律法规，并积极参加医院组织的医疗事故护理条例培训，多次参加护理人员学习，通过学习使我意识到，法律制度日益完善，人民群众法制观念不断增强，依法办事、依法维护自身的合法权益已成为人们的共识，现代护理质量观念是全方位、全过程的让病人满意，这是人们对医疗护理服务提出更高、更新的需求，因而丰富法律知识，增强安全保护意识，并且可以使护理人员懂法、用法、依法减少医疗事故的发生。理论水平与实践水平有了一定提高。

在实习过程中，本人严格遵守医院规章制度，认真履行实习护士职责，做好护士工作计划，严格要求自己，尊敬师长，团结同学，关心病人，不迟到，不早退，踏实工作，努力做到护理工作规范化，技能服务优质化，基础护理灵活化，爱心活动经常化，将理论与实践相结合，并做到理论学习有计划，有重点，护理工作有措施，有记录，实习期间，始终以“爱心，细心，耐心”为基本，努力做到“眼勤，手勤，脚勤，嘴勤”，想病人之所想，急病人之所急，全心全意为患都提供优质服务，树立了良好的医德医风。实习期间，遇到很多病人，有的能够理解我们工作，有的经常骂我们，说我们工作不到位，这些我们都要忍受，我们要用一颗真诚的心，尽我所能地与他们交流、沟通。用我们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。

在各科室的实习工作中，能规范书写各类护理文书，及时完成交接班记录，并做好病人出入院评估护理和健康宣教，能做好各科常见病，多发病的护理工作，认真执行无菌操作规程，能做好术前准备指导，并完成术中，术后护理及观察，在工作中，发现问题能认真分析，及时解决，能熟练进行内，外，妇儿及重症监护等各项护理操作，严格执行三查七对，同时，本人积极参加各类病例讨论和学术讲座，不断丰富自己的业务知识，通过学习，对整体护理技术与病房管理知识有了更全面的认识和了解，并做好护士工作总结，从总结中汲取经验教训，从总结中成长。

实习给了我一个很好的饿锻炼机会，让我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。随着医学的飞速发展，对护理工作的理论和技术也在不断提出新的要求，对我们的要求也不断提高，为了适应新护理工作的要求，我们应不断进取，提高自身的修养，才能做一名人民心目中的合格护士。

实习结束了，意味着我即将踏上工作岗位，相信经历这近一年的锻炼我会更加成熟，更加稳重，更能担起作为一名护士的责任，相信我一定能继承南丁格尔的崇高精神，以爱心、耐心、细心和责任心去对待每一位病人，全心全意为病人服务。

以上是我的个人实习工作总结，在今后的工作中，本人将继续努力，牢记护士职责，不断加强思想学习与业务学习，全面提高自身综合水平，为患者提供优质服务。

姓名：xxx

专业：护理

年级：20xx级

在做护士自我鉴定时，我还是可以给自己的实习成绩画上一个句号。因为通过半年多的护理工作实习，在带教老师的悉心指导与耐心带教下，认真学习《处理条例》及其法律法规，并积极参加医院组织的护理条例培训，多次参加护理人员学习，通过学习使我意识到，法律制度日益完善，人民群众法制观念不断增强，依法办事、依法维护自身的合法权益已成为人们的共识，现代护理质量观念是全方位、全过程的让病人满意，这是人们对医疗护理服务提出更高、更新的需求，因而丰富法律知识，增强安全保护意识，并且可以使护理人员懂法、用法、依法减少的发生。并且在自己所拟定的细致的护理人员工作计划下，理论水平与实践水平有了一定提高。

在实习过程中，本人严格遵守医院规章制度，认真履行实习护士职责，严格要求自己，尊敬师长，团结同学，关心病人，不迟到，不早退，踏实工作，努力做到护理工作规范化，技能服务优质化，基础护理灵活化，爱心活动经常化，将理论与实践相结合，并做到理论学习有计划，有重点，护理工作有措施，有记录，实习期间，始终以\"爱心，细心，耐心\"为基本，努力做到\"眼勤，手勤，脚勤，嘴勤\"，想病人之所想，急病人之所急，全心全意为患都提供优质服务，树立了良好的医德医风。

在今后的工作中，本人将继续努力，牢记护士职责，不断加强思想学习与业务学习，全面提高自身综合水平，为患者提供优质服务。

我们医院所有实习护士在康复科实习过程中的工作表现，均得到了主任和带习老师的好评，对于康复科未来的发展，和整个康复医学今后几年的发展，给我们同学们树立了以后就业的信心和积极性，我相信这也是即将面临就业的我们最关心的话题吧。我们起步就要比别人低，以我们现在的学历我想工作还是很难找的，但是又因我们这个职业的非凡化，所以在目前的就业应该是黄金时间，我也希望我们能找到好的工作在工作稳定的情况下继续深造提升自己，社会在进步我想我们应该向前看我们也需要进步，明白活到老学到老，时时刻刻都要学习丰富自己的真理。胥主任的话肯定我们的工作，给了我们更多的信心。之后护士长对我们在康复科的成长发言，不论是生活还是学习实践护士长都一一具体说到，提出表扬和指出我们同学实习中存在的问题，也祝愿我们今后会更好。

同样与我们在一起教导我我们的带习老师也对我们7个月以来的实践操作做出了评价，各治疗室老师一再对我们给以好评，在实习纪律上，操作技能方面都给了我们很高的评价，给老师们留下了很好的印象老师们也很喜欢我们，从一开始我们的不懂到后来能独立操作，这些同学们所收获得到的都离不开老师耐心的指导和不断灌输我们知识让我们能得到很好的学习条件，我们操作中出错的时候老师并没有严肃的批评我们，而是很耐心的教我们正确的操作，让我们加深印象不在出错。在主任老和师对我们的评价下，同学们得到的远远不不止这些，在为人处世医患关系中我想我们已经融入了社会中，这些我们得到的都离不开主任和各带习老师对我们关心和帮助。

对于我们实习同学而言康复医学科就像是一个新的大家庭一样，让我们得到了很好的照顾，学会了怎么做人，学会了自己应该有一份责任心，我们很幸运能在一起生活学习是大家的缘分，在自我总结中同学们纷纷总结了自己在实习过程中的一些事学到的知识，也同时向科室提出了一些好的建议，有些问题也得到了采纳，对于我个人从09年7月随同学来到这里第一个考验我的是泸州炎热的夏日，但是我很快适应了过来专心的投入到紧张的实习工作中，初入社会的我对很多事都布满新鲜感也很好奇，我在理疗、针灸、运动治疗室实习中，我的老师和蔼可亲，并不像我想象的那样严肃，他们细心地指导操作技能，让我很快可以上手接触病人，在老师的精心指导下我现在可以独立的完成一个需要康复的病人。我所得到的都离不开老师们的教导，所以我很感谢带习老师给我的这些让我学到了很多新在课堂学不到的东西。

这次总结会意味着我们即将结束自己的实习生涯，而自贡卫校的同学们要比我们早一步结束实习，我代表省卫校的同学们衷心的祝愿他们都能找到自己满足的工作，拥有属于自己的天空。而这次总结让我们舍不得离开这个暖和的家，我们在这里被浇灌成长成为一个社会需要我们的人，主任和老师为我们的实习计划做了很多工作，在生活学习中给了我们很多关心照顾，尽可能的让我们可以安心的投入实习工作。我也希望我们的明天会更好，每一个人都能有一颗种子生根发芽，成为一个对国家有用的人，在不同的岗位积极工作，能有一个好的成绩，我们还年轻我们有资本去为自己的将来奋斗，90后的我们都是优秀的，都值得被肯定，再艰难的路我们也要走下去，虽然一路上总有坎坷但是只要坚持没有不可能，一切皆有可能，因为付出和收获是成正比的，机会会留给有预备的人的，同学们不要错过任何就业的机会，社会的就业压力我们要转化为动力，希望我们能走的更远。

在此我衷心的感谢科室主任给们这次实习的机会，也感谢老师们给我们制定的实习计划，让我们学到了在学校学部到得东西，我也珍惜这次实习，它对我们很重要。除了对您们的感谢我都不知道还能说什么，相信我们能有自己值得骄傲的东西，能朝着自己拟定的目标走下去。

xx月xx日的上午半天班一上完我就算正式结束了在手术室的实习。

28天，用手指拇掐着算，会觉得有点长，可是明明那么长的数字，却又那般飞逝那么短暂。

在手术室，我们会用28天来理解并贯通一个原则，那就是——无菌原则！

手 术物品的清洁﹑保养及灭菌，是无菌的前提。刷手﹑穿无菌手术衣﹑戴无菌手套是要我们准确无误的执行无菌操作技术。上的器械洗涤班是要求我们明白手术后器械 的处理和保养打包，上的辅助班是要求我们怎么为一些简单手术准备常用的敷料，布类包和手术器械包。别看这些工作简单清闲似乎毫无技术含量，细细品味，它起 到的作用赋予的意义是望尘莫及的，我这样认为。

上述的工作就为我在后两周的手术间巡回与上台打下了基础。巡回时，我能在遵循无菌原则的前 提下恰当迅速的为上台护士提供手术中需要的东西，以及手术后器械﹑布类﹑敷料以及其他污染物的处理，并对执刀医生的需求做出灵活的反应。上台时，我也能在 遵循无菌原则的前提下正确的执行无菌操作原则以及准备该台手术需要的器械﹑布类，协助执刀医生铺台，能够有效地配合执刀医生的手术。

在手术室的短短一个月，时日虽短，记忆深刻。

回想以前看过的电视电影，里边会有关于手术室的情节，自己想象的手术室是那么阴森那么可怕的地方。等自己真的经历过，才大悟，那种阴森那种可怕也只有电视情节上才有的。正如我们上的术前护理，体现了手术室的人情味，可是手术一旦开始，你又会瞬间感觉到它的严肃。

实习已经过了2个月，说短，会觉得那么长；说长，怎么2个月这么快就到了。好像自己也没做过什么，暗自思量，做过的事却又实实在在的摆在了眼前。

在手术室的点滴风情正印证了我实习这一路风景的可贵与可获。

总之，珍惜时间，好好的把后面的实习完成，等到工作的时候，希望是个内在充实的自己。

心内科以高血压病、心律失常、冠心病及心力衰竭多见，在老师的带教下，我基本掌握了一些常见病的护理及基本操作。按时参加医院安排的讲课及科室的教学查房；微笑迎接新病人并做好入院评估；严密监测生命体征并规范记录；正确采集血、尿标本；积极配合医生治疗；严格执行三查七对；认真执行静脉输液??

经过这近二个月的心内科实习，使我对内科常见病、多发病的诊断治疗有了重新的认识和提高，在突发病方面，学到了应对的知识和技巧。总之，在心内科实习的日子里，我受益匪浅，虽然我还只是学生，我的能力有限，但我会不断摸索，用微笑温暖病人心田，用努力充实我的知识与技能。温故而知新，用实践来验证及巩固所学。

这只是实习之初，是一个挑战，也是一种机遇。我一定要把学到的知识应用到下一实习科室，并牢记老师的教诲，不断地学习进步。同时，我要感谢本科室的患者，他们很配合的让我做治疗，俗话说，病人就是老师。希望下一站，一切顺利。

大学时光如梭飞逝，转眼我们即将离开校园走进医院，开始我们的实习生活。怀着朝圣者般的心情，我们走进了广东省中医院，开始了维期四十二周的实习生活。

初接触临床的我们，如一个初生的婴儿般一无所知，那些本熟记于心的护理措施和操作方法，总在接触病人的那一瞬间逃离脑海，实践中没有书本没有网络，我们又从“零”开始了。

记得我们的第一个实习科室是急诊科，就是在这里我的人生揭开了新的一幕。我第一次为病人静脉输液，手抖针也抖，大叔笑着对我说：“没事儿，我血管好！”那一句话对我来说如同甘霖，那一次我成功了。从那时起，不管再尝试什么样的操作，我虽生疏但不再胆怯了。

有一天夜班，急救车送来了一个年轻的小伙子，因失恋喝药自杀。洗胃持续了两个多小时，小伙子因躁狂不配合，重插了五次胃管，抢救室满地污秽。事后冰心老师询问我关于洗胃的知识，洗胃禁忌症、注意事项、洗胃常用溶液等等，我几乎都是一知半解。冰心老师气了，那是我进入临床以来第一次挨吵，冰心老师说：“你是一个本科生，不是中专大专毕业，你要明白你的位置，你要明白你要懂些什么，你来医院不是单纯地为了打针输液。”我由衷的感激冰心老师，她的一番话改变了我随遇而安的想法，从此每接触一个不熟悉的病种或者操作技术，我都会回去翻翻课本查查资料，使自己的知识更加完善。

在骨二科，我学会了细心。骨二科的病人多为四肢长骨骨折的病人，由于惧怕疼痛，很多病人都不愿意翻身。这样子长期卧床，病人很容易发生褥疮。每次巡房，老师都会协助病人翻身。其实只要找对方法，妥善处置患肢，病人很少会感到不适或者疼痛的。另一方面，观察病人患肢的愈合情况也很重要。常常要摸肤温，对比双侧足背动脉的搏动情况，看足趾的活动等等，这些都是细小的方面，但是要有发现的眼睛和细致的心。

在治未病中心，我领略了中医的风采。这里有为减肥而来的肥胖者，有行动不便的瘫痪病人，有前来调理养颜的女士，有出现神经问题的儿童………我们接触最多的操作便是艾灸疗法，艾灸疗法有热敏灸和艾箱灸，这些都需要耐心和细心的。譬如热敏灸，要持灸为病人熏烤二十分钟，期间要注意距离谨防灼伤病人，也要及时抖落燃灰防止掉落烫伤病人。又譬如艾箱灸，要充分点燃艾条，注意摆放的位置，防止艾箱内温度过高或者过低。另外一项我们干得比较多的操作便是拔火罐了，这其实是一项说简单不简单说难也不难的操作。点燃酒精棉球，迅速在罐内炙烤，但是注意不要烤在罐口，还有火苗不可过大，防止烫伤病人。在治未病中心，看到很多西医无可奈何的病症，在中医的调理下病人的痛苦得到减轻生活质量有所改善，甚至是瘫痪病人重获行动自如的能力，我从内心为中医而自豪。

在针灸科和心血管内科，我学会了理解和耐心。这两个科室住的绝大部分都是老年慢性病病人。这些病人长期遭受病痛的折磨，常常脾气不好、絮絮叨叨、需要人倾听。有一句话说到“比大地更宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是心灵”作为一名护士，我们要有博大的胸怀，纵然受了委屈，脸上依然是灿烂的微笑，我们要知道：这微笑是阳光，能减轻病人的疼痛；这微笑是雨露，能滋润患者的心灵；这微笑是翅膀，承载了千万个家庭健康平安的希望！所以，不管多累，心情多么不好，我都会在进入病房之前重整笑脸。所以，我和很多阿爸阿婆关系很好。有时换个小组工作，总会有老师对我说：“xx床xx阿爸说，姑娘，这几天怎么没见那个爱笑的小姑娘呀？”这时，我就会很高兴，因为这也是一种肯定。

送人玫瑰，手留余香。医院，常常会值夜班。我总会主动承担巡房的责任，每隔一段时间去病房看看。记得那是一个深秋的夜晚，巡至35床时，看到阿婆的被子快掉了，我轻轻地拾起帮她盖好，我在掖被角的时候阿婆醒了，阿婆睁开眼睛没说话，朝我作了个揖表示感谢。其实医院就是这么一个充满淡淡温情的地方。“两心不可以得一人，一心可得百人”讲的就是这个道理，所以并没有完全不讲理的病人或者家属，我们只要以诚待人，必有余香留于手。

另外我在实习期间，认真学习了医疗纠纷法律讲座及医疗纠纷处理技巧，通过学习使我意识到，社会主义市场经济体制的建立，法律制度日益完善，人民群众法制观念不断增强，依法办事、依法维护自身的合法权益已成为人们的共识，现代护理质量观念是全方位、全过程的让病人满意，这是人们对医疗护理服务提出更高、更新的需求，因而丰富法律知识，增强安全保护意识，并且可以使护理人员懂法、用法、依法，这样能大大减少和医疗纠纷的发生。

在各科室的实习工作中，能规范书写各类护理文书，及时完成交接班记录，并做好病人出入院评估护理和健康宣教，能做好各科常规病，多发病的护理。所以，在带教老师放手不放眼，放眼不放心的带教原则下，我们积极努力的争取每一次的锻炼机会。透过学习，对整体护理技术与病房管理知识有了更全面的认识和了解。

在工作中我努力做到护理工作规范化，技能服务优质化，基础护理灵活化，爱心活动化，将理论与实践相结合，并做到理论学习有计划，有重点。护理工作有措施，有记录。有时候能够伪装自己的面孔自己的心，但绝不能够忽略爱心、细心、耐心，在工作期间始终以爱心、细心、耐心为基础，努力做到眼勤、手勤、脚勤、嘴勤，想病人之所想，急病人之所急。全心全意为患者带来服务，树立良好的医德医风，严格遵守科室及医院制度，认真履行护士职责，尊敬领导，团结同学，关心病人，不迟到，不旷工，踏实工作。按时参加护理查访，熟悉病人病情，能正确看待问题，规范进行各项基础护理操作及专科护理操作，正确执行医嘱，严格按照无菌技术，三查七对操作。

10月的时间好快，真的好快，一晃就过去了，我告别了我的护士实习生活，也永远告别了我的学生时代，在这一年时间了，我收获了好多，收获了知识，技术，友情，经验。例如；正确执行医嘱，严格执行三查七对，严格执行无菌操作。总而言之，这是适应的过程，很多不足之处需要改进，在学习的过程，很多观念得到修正，虽然辛苦疲惫，但是我相信自己肯定能克服的。这只是实习之初，今后还需要不断地摸索，同时必须对自己有所要求，才会有所收获。

护理工作是一个特殊的职业，是体力与脑力劳动相结合的工作，且服务对象是人，关系到人的生命，工作中稍有不慎就会断送一条生命，因此工作时精神要高度集中，保护好我的健康身体，才有充实的精力保证顺利的工作。

在挫折面前我应该鼓励自己不要轻易放弃，对自己的要求也不断提高，为了适应护理工作的要求，我应不断进取，提高自身的修养，才能做一名人民心目中的合格护士。学会以良好的品德去对待每一位病人，护士是白衣天使，救死扶伤是我们工作职责，因此应具有良好的职业道德。工作要求自己不把情绪带到工作中，每天保持阳光灿烂的笑容，让病人感到温暖!“微笑服务“。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，虚心学习，能听取不同的意见，取众之长，补己之短。

成长的过程不会是一帆风顺的。在学习生活中，由于各种主客观的原因，我还是遇到了许多问题。实习时，害怕自己做得比别人差怕，自己不知从何入手…...可越想先做好它越出错，越错越害怕，越怕越错，这就形成了一个恶性循环。许多人给过我鼓励，现在我开始有了自己的思路，又重新有了工作的激情，不管多苦多累只要心里舒服，我就可以开心度过每一天!努力做到“眼勤，手勤，脚勤，嘴勤“，想病人之所想，急病人之所急，全心全意为患都提供优质服务，树立了良好的医德医风。

面对将来，迎来的是更多的挑战，克服更多的困难，抓住每一个机遇，相信自己一定会有精彩的一幕。在今后的学习生活里，我会继续努力，继续往前跨越。我会不断学习、创新，提高自己的专业技能和品德素养，从而继承做得好的一面改进不足的地方，让自己回顾走过的路时，也更是为了看清以后要走的路。

8月，我有幸来到了香港玛丽医院学习新生儿深切护理，由于这次学习机会非常难得，是经院方争取了半年之多才获取的学习机会，所以在来之前，我想我一定要认真的学习他们的先进护理理念和技术，才不枉此一行，可是来到香港以后我才发现除了学习之外，最重要的是体验到香港与内地之间的文化差异，在短短的一个月时间里，我深切地感受到玛丽医院先进的医院管理模式、周到的职业安全防护等诸多值得我们学习的地方。

一、人性化的管理首先是良好的团队协作，多元的护理人员梯队。

每一个病房的护理队伍都设有病房经理、护士长、专科护士及临床护士，大家在完成本职工作的同时又互相协作，确保病房的护理质量，另外还配有机长，负责仪器常规管理、调试、保养、维修及备件的购买；健康服务助理，负责护理用品的更换和补充、保管等；病房助理，负责终末处置和外出勤杂等工作；医疗秘书，负责接待、内外联系及医疗文件的统计、整理和保管；卫生员，负责病房卫生（要求达到一尘不染的效果）。通过人事的周密设置，各人按职责行事，使病人感到入院后即有一种安全感，一切尽在医护人员的呵护之中。其次玛丽医院对每名新报到的员工均要进行《职业安全健康》和《感染控制》课程的培训。病房的过道都张贴着如何搬取重物及缓解疲劳的各种保健操，指导员工在工作中如何保护自己，从而防止发生意外。接触血液、体液时，均应带手套，小心处理针嘴及利器，勤洗手，避免交叉感染。在学习的期间我们了解到玛丽医院对员工也进行人员素质培养，年初，由护士自己制定目标，而护士长会根据护士自己定下的目标，提供相应的学习机会，并且医管局每月都会组织各种类型的学习班，以提高员工的素质，对于护理人员的临床稽核，蔡经理说了一句最经典的话是，当护士出了差错时，不是人的问题，而是制度的问题，他们会根据这件事，修改完善制度，而不是去惩罚护士，只有这样，出了差错才会及时上报，而不是隐瞒，才能有利于提高护理质量，减少差错事故的发生。医院的工作紧张而繁重，院方为了减轻员工的工作压力，开展了一系列讲座，如心理辅导，如何减压等，此外，还组织员工进行体育锻炼，并为员工提供上网，健身，甚至包括卡拉ok内的会所。

二、先进的设备及技术水平和优质的服务

科学有效的器械设置，是玛丽医院的一个较为明显的特色。以病床为中心，床头1m高墙壁上设有负压吸引、氧气、压缩空气和电源等嵌入式装置。各种监护设备、中央吸引、中心供氧设备均可随意移动，医疗器具、复苏急救管道均标准放置在仪器架上的固定位置，使用起来得心应手。每张病床配有一套壁挂式中心监护设备，并连接于护士站的中心监护系统，可随时监测心电图、中心静脉压、有创和无创血压、动脉压、氧饱和度，改变任何一插件可变换监测项目。其他则根据病人的情况增设，如神经系统监护仪器、pca止痛药物注射器、b超、胃肠道营养输注器和动静脉置管系统等。各科可能涉及的病种所需要的设备齐备，并随时保持完好状态。除此外，新生儿深切病房还有资深的医生及护士，他们掌握着先进的医疗水平，如固尔苏的应用，动脉血压监测，脐动静脉插管，picc，等等。他们曾经成功地救活过体重仅为430克的小婴儿，他们为不满32周的早产儿作rop，为每位婴儿做听力筛查以尽早检查出婴儿是否有先天性的失明及失聪，及早治疗。他们医院很注意人性化的服务，如使用cpap时，会剪一个护垫垫在鼻子和鼻塞之间防止部皮肤损伤和猪鼻子的发生，脸上需贴胶布时都会贴上保护膜，每个暖箱都会有一个罩布，各项治疗集中进行以减少光线和各种外来刺激，有利于患儿的生长发育。对有特殊问题的婴儿，有专业的物理治疗师和职业是来为他们服务，对于出院后继续康复治疗的婴儿为他们转介到别的医院去做治疗。全院开展以家庭为中心的护理模式。普通病房内宽敞的游戏区域带给孩子们一个没有陌生感的环境；每天游戏大使的到来给孩子们带来了欢乐；全职的红十字会老师免去了学龄儿童对学业的担心；家长在护理人员的指导下积极参与到患儿的照顾中。在nicu中，护理人员鼓励父母亲来探望宝宝，并做些力所能及的事情，减轻了爸爸妈妈见不到宝宝的焦虑，更促进了新生儿与父母的亲近感，体现出浓郁的家庭氛围。在早产儿出院前，会为家长开办早产儿出院前奏学习班，由专门的护士为家长做解释指导工作，让家长为早产儿洗澡、更衣、换尿布，直至家长可以胜任为止，才会放心的将早产儿交给父母。出院后的小儿两岁之内都要进行门诊随访，定期由专科医生为他体检。通过标准得体的服务方式，向患儿家长表示关心与同情，体现医院的服务水准。把服务规范自然地融为服务意识中，应用于医护实践中。病房为出院病人设置了热线咨询电话，24h负责提供各类咨询服务，使患者与医院保持热线联系、随时获得医疗服务的专业指导；每个科室都备有各专业病种医护知识的小册子，供人们自由取用。

三、严谨的工作作风

为了预防差错事故的发生，医院规定作治疗时医生下达的医嘱的药量须经药房核对，再由两名护士核对剂量后，方可用于病人身上；作特殊的治疗，如输血，固尔苏的应用，经医护双方核对后，由医生执行；在治疗中能口服绝对不会使用静脉治疗，抗生素大部分使用青霉素而且及早停药。对于新分配的学生和进修护士由专科护士带教，先了解病房的环境和各类物品的存放地点，学习各个设备的使用和注意事项，临床工作中所应用的各项护理技术，经考核合格后才指定带教老师带教。

实习护士对自己的工作要负责任，相信大家通过实习一定会从中有所收获的！以下是护士实习自我总结，一起去看看吧！

时间过得真快啊，转眼我即将结束儿科的实习，回顾这些日子，是苦是乐，是酸是甜，相信每个人心中都有一种属于自己的味道，在儿科近一个月的实习生活中我受益颇多，即将要出科了，却有好多的不舍，对于我们的实习科里的老师们都蛮重视，从而让我们循序渐进的学习与成长，在此，对各位老师表示衷心的感谢。

在实习过程中，本人严格遵守医院及各科室的规章制度，认真履行护士职责，严格要求自己，尊敬老师，团结同学，踏实工作，热爱儿童事业，全心全意为患儿着想。同时要理解家属，正确处理好护患关系，能做好解释与安慰工作，多说“对不起”，是家属也理解儿科护士的工作，减少不必要的误会或过激行为的发生。在老师的指导下，我基本掌握了儿科一些常见病的护理以及一些基本操作。如，静脉穿刺，吸痰，雾化，在工作的同时我也不断的认真学习和总结经验，总之我觉得在这段实习的日子里，我学到了很多，虽然我还只是学生，也许我的能力有限，但是我用我的努力充实我的知识与技能，希望能用我的微笑送走病人健康的离去，渴望在学习中成长，真做一名默默歌唱、努力飞翔的白衣天使。

我在本科室实习期间，遵守劳动纪律，工作认真，勤学好问，能将自己在书本中所学知识用于实际。在老师的指导下，我基本掌握了儿科一些常见病的护理以及一些基本操作，是我从一个实习生逐步向护士过度，从而让我认识到临床工作的特殊性与必要性。以前在学校所学都是理论上的，现在接触临床才发现实际工作所见并非想象那么简单，并非如书上说写那么典型，好多时候都是要靠自己平时在工作中的经验积累，所以只有扎实投入实习，好好体会才能慢慢积累经验。

短短的1个月儿科实习即将结束，回想这期间的点点滴滴，似乎在尝试无味瓶里的味道一样。临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对临床技能操作的培养和锻炼。我们倍偿珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情。

儿科是一个独特的科室，面对的是个个脆弱的小生命。这更让我意识到医生不仅要医术高，更要懂得如何和他们沟通。对待患儿和蔼可亲，态度良好，虽然有些时候会遇到很多焦虑的患儿家属口不择言，而我们医护人员能做的就是宽容。我们可以体会他们的心情，孩子生病，谁的心里都会着急万分的，说一些伤人的\'话我们是可以理解的。我们能做的就是继续为患者服务，力争做到最好。每天接触很多患儿和他们亲人的时候，我明白了人生最大的财富不是金钱而是生命和健康，而我们的职责正是捍卫健康的生命。

在实习期间我遵纪守法，遵守医院及儿科室的各项规章制度，尊敬师长，团结同学，严格要求自己，努力做到了不迟到、不早退、不无故旷工及擅自离开工作岗位。对待病人和蔼可亲，态度良好，努力将所学理论知识和基本技能用于实践，在此过程中我不断总结学习方法和临床经验，尽力提高独立思考、独立解决问题、独立工作的能力，冻断培养自己全心全意为人民服务的崇高思想和良好的职业道德，经过1个月的实践我基本掌握了病程记录、会诊记录、出院记录等医疗文件的书写；掌握了临床儿科的特点及儿科常见、多发病人的诊治；掌握了常见化验的正常值和临床意义及和各类危、重、急病人的初步处理。

今后，我会继续以“热情、求实、尽职”的作风，持着主动求学的学习态度，积极各科室的老师学习，秉着“健康所系性命相托”的信念，孜孜不倦地吸收医学知识为日后的学习、工作打下坚实的基础。不断追求，不断学习，不断创新，努力发展自我，完善自我，超越自我是我崇尚的理念。

初来儿科，护士长热情地接待了我们，并给我们介绍了儿科的专科特色，带领我们熟悉了环境。

由于是第一个实习科室，我们对周围的一切都还很陌生，于是，护士长给了我们两天的时间来熟悉环境，而正是这个时候，使我对儿科甚至哈院有了一个整体了解，它透露出的是一种讯息，包绕的是一种人文氛围，体现出的是一种医学精神，而这，将是我毕生应该领悟的。

作为“温馨护理站之儿童乐园”，儿科当之无愧，无论是儿科门旁玻璃橱窗里的漂亮可爱的毛绒玩具，还是儿科护士们亲切柔和的话语，无论是通道两旁墙壁上关于母乳喂养的知识童教，还是护士们兜里准备哄孩子的贴画和小星星，都实实在在地印证着一点：大家是用爱心在工作，儿科是用爱心在经营。而这，亦应是我们应该体会和深刻领悟的。

一周以后，我已经适应了医嘱的工作，带教老师冀国英，亦将许多相关的知识传授给我，我学会了体温单的描绘，学会了医嘱单的转抄，学会了出、入院的手续的办理，亦学会了有效地与病人进行沟通。在这里，我要深深的感谢冀老师，以及所有曾给过我指教和帮助的老师，他们以谦虚和蔼的态度和一丝不苟的精神，耐心地指导和纠正着我们的错误行为和想法，用诲人不倦的风范感染着我们，使我们不敢有一丝一毫的松懈与倦怠，认认真真地执行每一项护理操作，因为我们心里知道：作为医护工作者，应当对病人负责。

两周以后，冀老师嘱咐我在多余的时间里练一练头皮针，虽然曾在学校里练习过静脉输液，但是要给那么小的孩子穿刺，对我来说，无论在心理上还是经验上，都是有些很大的缺陷和不足的。头皮针是儿科的一大特色，由于孩子小，皮下脂肪多，手和脚都胖乎乎的，所以血管不易找到，小儿头皮脂肪少，额上，颞下，耳后静脉明显较清晰，是静脉穿刺的优选部位，于是，我下决心要练好头皮针。

起先，我并没有立即下到病房里实际体会，而是通过模拟血管来练手，我把细小的塑料管当成小血管，来练习持针和刺入方法及穿透血管的感觉，练了三个下午，终于在第四个下午，我出征了，准备亲自实践一下，这是一个新入院的病人，孩子才一岁半。

来到病房，见到白皙可爱的孩子，我的心里更加紧张了，通过交谈，我得知这个孩子是肺炎入院，而且还有先心病史，一种同情之心油然而生，这么小的孩子便病的这么重，望着孩子父母那许是怜爱许是哀愁的眼神，我明白，我们应该做些什么，应该做些什么使他们的眼中重新充满希望，我在心里告诉自己：只许成功不许失败。

在准备刺入的那一刹那，全身的冷汗已说不清到底是由于恐惧还是疑虑而生了。选中的血管已被我固定住，隐约可见，然而这毕竟是第一次，太多的不确定和精神紧张，想要将我的精神冲毁，这时，我又想到林护士长教给我的方法：先倾斜刺入，穿透血管后平行进针，一遍一遍，我在心里反复默念，，脑子里一片空白，孩子在哭，我却听不清楚……做到了，我真的做到了。向着血管的方向刺入，见回血后立即平放针柄，再入2~3mm，我回头一看，滴液通畅……

人都说有学医志向的人都有一颗菩萨心肠，而今，我却可以毫不犹豫地将尖针刺入一个孩子的静脉，我明白，我不是在犯罪，而是在救人，所以我坦然……

儿科教给我的，绝不仅仅是护理技术操作，它传达给我的是一种人文精神，在这种精神的感召下，我像一个得到锻炼的勇士一样，一步步的成长。回望儿科，我为它默默祝福。

过得真快，转眼我即将结束内、外、妇、儿四个大科室的，回顾这些，是苦是乐，是酸是甜，相信每心中都有一种属于自己的味道，在儿科近一个月的实习中我受益颇多，即将要出科了，却有好多的不舍，对于我们的实习，科里的们都很重视，每周的实习安排也谨然有序，从而让我们循序渐进的与，在此，对各位老师表示衷心的。

在实习过程中，本人严格遵守医院及各科室的规章制度，认真履行职责，严格要求自己，尊敬师长，，踏实，事业，全心全意为患儿着想，《》()。同时要理解家属，正确处理好护患关系，能做好解释与安慰工作，多说“对不起”，是家属也理解儿科护士的工作，减少不必要的误会或过激行为的发生。在老师的指导下，我基本掌握了儿科一些常见病的护理以及一些基本操作。特别是对于小儿头皮针的穿刺技术，在工作的同时我也不断的认真学习和，能勤于、善于患儿病情，从而及时地掌握病情，作出准确判断。总之我觉得在这段实习的日子里，我学到了很多，虽然我还只是学生，也许我的能力有限，但是我用我的努力充实我的知识与技能，希望能用我的送走病人的离去，渴望在学习中成长，真做一名默默歌唱、努力飞翔的白衣天使。我在本科室实习期间，遵守，工作认真，勤学好问，能将自己在书本中所学知识用于实际。在老师的指导下，我基本掌握了妇产科一些常见病的护理以及一些基本操作，是我从一个实习生逐步向护士过度，从而让我到临床工作的特殊性与必要性。以前在所学都是理论上的，现在接触临床才发现实际工作所见并非那么简单，并非如书上说写那么典型，好多时候都是要靠自己平时在工作中的经验积累，所以只有扎实投入实习，好好才能慢慢积累经验。

一：儿科护士实习总结

五彩斑斓的墙壁，花花绿绿的床单，我们仿佛走进了一个童话世界，眼前面对的病人全都是一个个天真又可爱的小精灵。

2周实习中，我发现儿科是一个特殊的科室，首先她的病人很特殊，面对的群体是儿童，是爸爸妈妈的心肝宝贝，是家长的掌上明珠，因此对他们的照护显得格外小心谨慎。就拿打针来说，在一般的科室，绝对是一个很普通的操作，通常我们实习的同学在老师的指导下都可以完成，但是在儿科却是一项最基本也是最重要的基本功。

其一，打针技术的好坏已经成为家长评判儿科护士能力水平的一个准则，是取得家长信任的一种途径；

其二，小儿独特的解剖结构，小婴儿一般手背静脉不明显，大多选择头皮静脉穿刺，头皮静脉弯曲又细，穿刺的难度很大；

其三，小儿不能和成人一样积极主动的配合你的穿刺；最后一点，即使穿刺成功了，也有可能被患儿活动时不注意造成输液外漏，以上仅仅是日常护理工作中最基本的一个操作就充分磨练了儿科护士的耐心、爱心和专业技术水平。

儿科的环境也是相当之热闹，有小孩子哭泣的声音，开怀大笑的声音，疯跑打闹的声音，真是哭声、笑声、闹声、声声入耳，这样的环境虽然能活跃气氛，但确实不是一个工作的好环境，但是特殊病人要特殊对待，无论环境再嘈杂，身为医务人员，还是要坐怀不乱，冷静思考，认真核对，不仅要不出差，让孩子愿意，还要让他们的家属满意，这是一件多么不简单的事情啊！而我们的老师天天都要做到这样，真是叫人佩服。

在这里学习的过程中，我的心思变得更细腻了，亲和力也提高了，虽然每天都要拿出十二分的精力，高度集中注意力，叫人劳力又伤神，但是看到小孩子绽开花儿一样的笑脸，什么烦恼都抛到九霄云外去了！

时间过得真快啊，转眼我即将结束儿科的实习，回顾这些日子，是苦是乐，是酸是甜，相信每个人心中都有一种属于自己的味道，在儿科近一个月的实习生活中我受益颇多，即将要出科了，却有好多的不舍，对于我们的实习科里的老师们都蛮重视，从而让我们循序渐进的学习与成长，在此，对各位老师表示衷心的感谢。

在实习过程中，本人严格遵守医院及各科室的规章制度，认真履行护士职责，严格要求自己，尊敬老师，团结同学，踏实工作，热爱儿童事业，全心全意为患儿着想。同时要理解家属，正确处理好护患关系，能做好解释与安慰工作，多说“对不起”，是家属也理解儿科护士的工作，减少不必要的误会或过激行为的发生。在老师的指导下，我基本掌握了儿科一些常见病的护理以及一些基本操作。如，静脉穿刺，吸痰，雾化，在工作的同时我也不断的认真学习和总结经验，总之我觉得在这段实习的日子里，我学到了很多，虽然我还只是学生，也许我的能力有限，但是我用我的努力充实我的知识与技能，希望能用我的微笑送走病人健康的离去，渴望在学习中成长，真做一名默默歌唱、努力飞翔的白衣天使。

我在本科室实习期间，遵守劳动纪律，工作认真，勤学好问，能将自己在书本中所学知识用于实际。在老师的指导下，我基本掌握了儿科一些常见病的护理以及一些基本操作，是我从一个实习生逐步向护士过度，从而让我认识到临床工作的特殊性与必要性。以前在学校所学都是理论上的，现在接触临床才发现实际工作所见并非想象那么简单，并非如书上说写那么典型，好多时候都是要靠自己平时在工作中的经验积累，所以只有扎实投入实习，好好体会才能慢慢积累经验。

作为普通儿科在职护士的我，在工作当中，逐渐体会到需要不断的累积自己的护理经验，这样在日常的护理工作中，才可以得心应手。其实护士作为一个帮助者，有责任使其护理工作达到积极的、建设性的效果，而起到治疗的作用，护患关系也就成为治疗性的关系。

在儿科，没有过硬的穿刺技术是不行的，“一针见血”在儿科更显突出，尤为重要，因为患儿都是爸妈的心头肉，打在儿身上，痛在爸妈身上嘛！因此我们勤学苦练，多总结多摸索，“熟能生巧”的道理也在这里得以体现。我们下苦工夫，多学多看多练，头皮穿刺也是容易一次成功的，而能做到“一针见血”在儿科干护理工作也容易多了，轻松多了。

“三分治疗，七分护理。”于是我越来越能够感觉出护理工作的重要必。曾经有人说过。“拉开人生帷幕的人是护士，拉上人生帷幕的人也是护士。”是啊，在人的一生当中有谁会不需要护士的细致关心和悉心照顾呢？“护理工作是一门精细的世术。“护士要有一颗同情的心，要有一双愿意工作的手。”新形象的护士是会用她们的爱心，耐心，细心和责任心解除病人的病痛，用无私的奉献支撑起无力的生命，重新扬起生的风帆，让痛苦的脸上重绽笑颜，让一个个家庭都重现欢声笑语——“神话中天使的美丽在于她的圣洁与善良，而白衣天使的美丽在于温馨与微笑”。进入新的世纪，特别是在加入wto以后，我们的各项工作都面临着新的环境，新的机遇和新的挑战。

作为新时代的护士，作为xx医务人员中的一员，我一定顺应时代的要求，坚持不懈的努力，为塑造xx医务人员新形象贡献一份力量，为提升xx医务人员整体形象建设增光添彩，紧跟卫生改革发展的步代，为实现xx在中部地区崛起的宏伟大业而努力奋斗！

实习即将结束了，原本迷茫与无知，现如今满载而归。因而十分感谢东莞某某医院给我们提供了这样好的实习环境和各种优越条件，感谢所有的带教老师对我们的辛勤教导，让我们在踏上岗位之前拥有了如此良好的实践机会。

临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对护理技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业岗前的最佳训练。尽管这段时间很短，但对我们每个人都很重要。我们倍偿珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情。

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。

实习中我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工作，而且也影响我们的生活。

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，在换药室，在输液室到处都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，但值得高兴的是我们终于能胜任老师交给我们的任务，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，为一名合格的护士奠定了基础。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，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\*\*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。

在实习当中我学会了以良好的品德去对待每一位病人，护士是白衣天使，救死扶伤是我们工作职责，因此应具有良好的职业道德。我们与患者是两个地位平等的个体，只是社会分工的不同，对患者应象对待朋友亲人一样，为其创造整洁、舒适、安全、有序的诊疗环境，及时热情地接待患者，用同情和体恤的心去倾听他们的诉说，并尽量满足其提出的合理要求，施予人性化的医疗服务。

护理工作是一个特殊的职业，是体力与脑力劳动相结合的工作，且服务对象是人，关系到人的生命，工作中稍有不慎就会断送一条生命，因而工作时精神高度集中，因此要求我们要有健康的身体，精力的充沛才能保证顺利地工作。

随着医学的飞速发展，对护理工作的理论和技术也在不断提出新的要求，对我们的要求也不断提高，为了适应新护理工作的要求，我们应不断进取，提高自身的修养，才能做一名人民心目中的合格护士。

实习结束了，意味着我们即将踏上工作岗位，相信经历这一年的锻炼我们更加成熟，更加稳重，更能担起作为一名护士的责任，相信我们一定能继承南丁格尔的崇高精神，以爱心、耐心、细心和责任心去对待每一位病人，全心全意为病人服务。

光阴似箭，岁月如梭，时间如白驹过隙，不经意间，几个月的实习生活匆匆过去了。还记得刚来实习时，我还仅仅是一个满怀期待和茫然的大学生，知道的也只是在校学习的理论知识，对于即将要在医院做些什么，也是疑惑重重，甚至还有一丝惶恐，而如今，经过短短几个月的实习，我收获了很多，知识，技术，经验，还有友情;无论是在身心上还是在做人处事上，都得到了成长与成熟。

刚开始的实习生活，估计大家都深有体会，先是熟悉工作环境，工作流程，然后便是做带教老师身后的“小跟班”了，主要以看听为主，不愿意错过老师操作时的每一个小细节，有时还迅速给记了小笔记，遇到不懂的地方，总是迫不及待的向老师询问，老师总是能给我们一一讲解，解开我们心中的疑惑，那个时候我们是跃跃欲试的，但一想刚进入临床时，老师就和我们说过:“病人不是道具，不是试验品，老师不是质疑大家的能力和水平，但是你们刚进入临床，操作还不熟悉，还是先多看多练多巩固，时机成熟自然会给你们上手了。”老师的话犀利有理，就像老师操作时那样有理有据，干净利落。这样说，既激励了我们，又使我们能沉下心去学习。

就这样，我们一起做了几个礼拜的见习护士，后来老师逐渐引领我们，走到病人身边进行护理操作。实习的最大及最终目的无非是想让我们将理论运用于临床，培养良好的各项操作技能及提高各种护理工作能力。所以在带教老师“放手不放眼，放眼不放心”的带教原则下，我们用心、努力去争取每一次锻炼机会，现在，静脉穿刺，皮下注射，皮内注射，吸氧，雾化，会护等各项基础护理操作，我们都已经做得得心应手了。

短短几个月的实习生活过去了，在医院的走廊里已经能看到我们忙碌的身影了，我们不停的穿梭在病房之间，我们很累，但也值得高兴，因为我们现在能胜任老师交给我们的任务，我们能够自己独立完成护理工作，为我们以后自己独立进入工作岗位扎实了基础。

自实习开始前的岗前培训起，医院每个月都会组织护理查房，以各个学校轮流组织查房的方式，提高学生的参与以及积极性，各科室还会有每月的科室学习以及科室查房，并鼓励同学踊跃发言参与，并自行提问，给了学生很大的发展空间。

每个学生都有自己的带教老师，老师都很认真负责，每次有了疑虑或问题，都可以向老师提问。老师都会耐心解答。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”,这次实习生活让我受益匪浅，在此我要感谢学校和医院给我这次实习锻炼机会，还要感谢各位指导老师和同事们对我的悉心指导和帮忙，在以后的工作生活中，我将始终以“爱心，细心，耐心”为基础，努力做到“眼勤，手勤，脚勤，嘴勤”，想病人之所想，急病人之所急，全心全意为病人服务，我将更加用心努力，刻苦专研，让自己的理论知识更扎实，临床护理操作更加完善，成为人们心中真正的“白衣天使”!

盐城市第一人民医院

王国艳

时光渐过，像涓涓细流。而我们则像是池底鹅卵石，被冲洗，被打磨，日渐圆润。实习过半，谈不上什么经验。只是深刻体会到健康的重要性，原来健康真的是给家人最好的礼物。

icu的实习让我真切感受生离死别，汗毛肌战栗、不自觉打寒战。不过在医院看到最多的是处在恢复期的病人，他们或多或少有些焦虑，其实是没有明白世上除了生死外便没有其它大事了。脑外科是目前带给我最大震撼的科室，没有之一。昏迷的病人多，也越来越明白我当下的日子究竟是多少人渴望的。他们生病前或许生活自由自在，他们的家人按照各自节奏生活，可是生病后这种平衡无奈被打破，慢慢会变成另外一种平衡。

都说脑外科病人和家属脾气有些暴躁，其实细想也难怪，有些病人病情比较严重，治疗周期相对比较长，除了支付高昂的医疗费用还要透支自己的身体及情绪，日子久了，内心的不满便显现出来，脱之于口，见之于行。有时倒也不是有关教养，毕竟不了解他们的处境，就像针没刺到你身上，你永远不知道会有多疼。也许同等条件下我的脾气会更暴躁，人性不可测。

关于学习和实习的差别，个人感受是在学校里，老师大都属于主动输出型，当然，你给的反馈越多，老师对你的输出也会随之增加;在医院里，老师大都属于被动输出型，也许是因为工作忙，也许是自顾自以为我们基础的理论都会，当然，你要是提出问题，老师也是热衷于解答的，完全是“师傅领进门，修行看各人”。

所以，在步入实习前最好拥有敏锐的观察力、简洁的表达力、高效的执行力等。有时候，你必须表现得像一名工作许久的人员，是的，胆大心细脸皮厚的你在哪个科室都会如鱼得水。嗯，我会努力成长的，还有第一印象很重要，最好一开始就很强悍，因为没有那么多人会有足够的耐心留意到你的成长。如果你真的有疑问，先尝试自我解决，如果无解，再开口询问，如果有疑虑，可以以疑问的形式请教老师，这样可以证明你是有脑子的人。关于科室常用药物的适应症最好自行百度(百度上有药物说明书)，在入科第一天要熟悉以防备病人及家属冷不丁的提问。

其实，实习科室安排不尽如人意，不过相信一切都是最好的安排。实习，累吗?还好，只是有时候选择显得至关重要，倒也没有后悔在这个地方实习。希望我们都能守住始终。

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……

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。

在实习当中我学会了以良好的品德去对待每一位病人，护士是白衣天使，救死扶伤是我们工作职责，因此应具有良好的职业道德。我们与患者是两个地位平等的个体，只是社会分工的不同，对患者应象对待朋友亲人一样，为其创造整洁、舒适、安全、有序的诊疗环境，及时热情地接待患者，用同情和体恤的心去倾听他们的诉说，并尽量满足其提出的合理要求，施予人性化的医疗服务。

护理工作是一个特殊的职业，是体力与脑力劳动相结合的工作，且服务对象是人，关系到人的生命，工作中稍有不慎就会断送一条生命，因而工作时精神高度集中，因此要求我们要有健康的身体，精力的充沛才能保证顺利地工作。

实习结束了，原本迷茫与无知，现当初满载而归.因而十分感谢一附院给我们供应了这样好的实习环境和各种优越条件，感谢所有的带教老师对我们的辛劳教导，让我们在踏上岗位之前领有了如斯良好的实际机会.

临床的实习是对实际学习阶段的坚固与加强，也是对护理技能操作的培养跟锻炼，同时也是我们就业岗前的最佳训练.只管这段时间很短，但对我们每个人都很重要.我们倍偿爱护这段时间，爱惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍重与老师们这段难得的师徒之情.

刚进入病房，总有一种茫然的觉得，对护理的工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念.庆幸的是，我们有老师为我们介绍病房结构，先容各班工作，带教老师们的丰富教训，让我们可以较快地适应医院各科护理工作.可能尽快地适应医院环境，为在医院实习和工作打定了良好的基础，这应该算的上是实习阶段的第一个收成：学会适应，学会在新的环境中成长和生存.

护士的工作是非常繁重与混乱的，只管在未入临床之前也有所感悟，然而真正进入病房后，感触又更深了.确切，护士的活很零碎，很凌乱，还可能说是很低微，可是透过多数人的不理解，我们发现，护士有着其独特的魅力.医院不可能不护士，这就说明了护士的重要性.医生离不开护士，病人离不开护士，全体环境都离不开护士.这琐碎的工作，有着完整的体系，堪称“麻雀虽小，五脏俱全”，也正因如此，才华发挥其独到的作用，产生不可或缺的作用.因为有了临床的实习，咱们才更全面而深刻的懂得护理工作，更具体而详尽的了解这个行业.进入临床的第二个收获：正确意识护理，树立了正确的职业道德观，养成了良好的工作态度.

到病房实习，接触最多的是病人，了解甚深的是各种疾病，把持透彻的是各项基础护理操作.实习的最大及终纵目标是培育良好的各项操作技能及进步各种护理工作才干.所以在带教老师“放手不放眼，放眼不释怀”的带教准则下，我们踊跃努力的争取每一次的锻炼机遇，如导尿术、插胃管、床上洗头、床上檫浴、口腔护理、自动洗胃法、静脉输液、各种灌肠法等各种基本护理操作.同时还始终丰富临床理论常识，积极主动地思考各类问题，对不懂的问题虚心的向带教老师或其它老师请教，做好知识笔记.遇到老师没空解答时，我们会在工作之余查找书籍，或向老师及的人求教，以更好的加强实践常识与临床的结合.一附院实习科室多数是整体病房，我们所跟的多是主管护士，跟随老师分管病人的同时，我们会增强病情观察，增进对病人疾病的懂得，同时对病人进行各项健康知识宣教，这样能锤炼我们所学知识的应用能力.按照学校跟病院的恳求咱们踊跃主动地实现了病历的书写，教养查房，讲小课等，这些培养了我们书写、组织、表白等方面的才能.整体上说，实习期间的第三个播种，也是最巨大的收获：护理操作技能提高了，疾病意识水平回升，各项护理工作逐渐熟练，在培养精良的职业技巧程度同时也造就了一种良好的学习习惯，通过思考，举一反三.

在医院实习期间，我们所做的所有都以病人的身体健康，疾病转归为目标，我们严厉遵守医院的各项规章制度，所有操作都严格遵照无菌准则，严格实行“三查七对”.在骨科、内科、外科、妇科、icu、手术室、急诊，针灸门诊等各个科室里，我们都是认真细心的做好各项工作，按照无菌原则，履行查对轨制，培养着良好的工作方式，这应当算的上是第四个收成吧，虽不能说很大，却也是无比主要，不可或缺的收成.

在这段短暂的实习时光里，我们的收获很多很多，如果用简单的词汇来概括就显得语言的苍白无力，至少不能很准确和明白的抒发我们受益匪浅.收获还有第五、第六点，甚至，只是不必要将它逐个列出，由于我们知道实习期间的收获将在今后工作中有更好的体现，所以我们用某些点线来代替面，用特殊代表个别.总之在感激一附院培养我们点点滴滴收获时，我们将以更积极主动的工作立场，更扎实牢固的操作技能，更丰盛深厚的理论知识，走上各自的工作岗位，提高临床护理工作能力，对护理事业尽心尽责.

大学实习能够提升我们的工作能力更可以让我们更好的面对未来的工作，而在实习结束之后我们都会有属于自己的成长以及体会，那么这时就可以通过一篇实习工作总结把它们纪录下来。下面是工作总结之家小编帮大家整理的大学生个人简短的实习总结，供大家参考，希望能帮助到有需要的朋友。

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x月xx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x月xx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x月xx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!

一、实习的目的与意义

在本科专业教育中，实习是一个重要的实践性教学环节。通过实习，可以使我们熟悉外贸实务的具体操作流程，增强感性认识，并可从中进一步了解、巩固与深化已经学过的理论和方法，提高发现问题、分析问题以及解决问题的能力。 下面，我将实习工作总结如下，敬请各位提出宝贵意见。

在公司具体实习过程中，能够接触国际货物买卖实务的具体操作，进出口的成本核算、询盘、发盘与还盘等各种基本技巧，还能对某一行业深入彻底的了解并能切身体会到国际贸易中不同当事人面临的具体工作与他们之间的互动关系，接触公司制定的各种战略以实现跨国经营和良好的市场运作;认识供求平衡、竞争等宏观经济现象，能够接触真实的商务实战，了解自身存在的不足，并积累一定的经验，为将来走上工作岗位打下良好基础。

二、实习内容

xxxx年12月末，我开始了校外实习生活，初次来到xx，在陌生与盲目中寻找实习单位，又在努力和热情中寻找希望，终于在1月里的一次晴天中来到了xx(国际)集团，在hr的介绍下，了解到xx集团创立于1965年，以销售amano品牌打卡钟起家，如今企业版图涵盖办公设备(oa)、家具、通讯商品等领域，公司遍布xx、大陆、日本、美国及新加坡等地;商品阵容包括办公室自动化设备、办公家具、手机门号以及资讯软体等。

在xx，xx的oa事业稳健发展，年年取得60%以上的市场占有率;办公家具事业更以市场领导之姿，推出全台首创的“家具租赁”专案;而在行动通讯领域，xx拥有二百多家连锁通讯门市，目前也整合资源，朝的专业手机通路迈进。xx有四十年丰厚的实战经验，在xx俨然成为特色的综合性行销集团。在新加坡，公司以销售各类型事务用计算器、办公室用碎纸机、护贝机为主，亦针对soho族提供事务用品、耗材的销售，在新加坡也成功进入市场并迅速建立了品牌声望。在日本，xx公司成立于1976年，总部设立在日本东京，立志于开发世界科技经济实力第二大的日本市场，不断运用其强大的销售通路与团队合作力量，以合理的价格和高品质的服务来满足世界上最为苛刻的市场标准。同时通过近30年的日本市场运作经验，使“aurora”产品在日本的品牌价值得以不断的提升，来实现xx集团在日本的深远发展，作为一家大型跨国公司，xx凭借高素质的员工队伍、雄厚的实力、丰富的经验、良好的信誉、先进的技术及精良的设备，可为各种规模的公司、企业提供办公设备和专业的技术保障。公司总经理对行业和企业优势进行评价，并且向我们介绍了集团跨国经营策略和对市场分析，让我们受益非浅，之后，在一名同仁带领下，我分别拜访了集团大陆事业部的成功客户，有汇丰基金、xx通用、花期银行和百思买国际等等国际上声名显赫的大公司，在与这些顾客进行简单的攀谈中，体会到xx公司的经营理念和发展规模，并丰富了我对公司的认知。

在随后的一周里，我来到集团的oa公司，进行真正是实习过程，刚到公司的时候，助理拿了许多关于公司和产品的资料让我详细阅览，资料中多次提及公司的经营理念和产品的专业术语，大多是英文和日语，由于刚刚走出校园，懒散的心态使我并没有认真的去学习和体会，以至于在后来的实际操作中出现了严重失误。在公司的实习过程中，还接触到了大型公司的erp系统，每位员工都能够通过erp系统进行日常的作业，集团可以通过erp系统，对供应链实行有效的管控。集团的供应链管理在业界享有很高的知名度，正是如此，公司在跨国发展中实习了有效的成本管控和生产经营。

接下来的日子里，我在同仁的带领下不断的学习和实践。经过一阵时间的产品资料的熟悉，经理让我们实际的操作，在学校里我们学到里很多理论知识，什么外贸术语，寻发盘、商务谈判等等，但是真让我一个人开始操作，真就不知道如何起步，因为我不知道该如何开发客户，如何进行有效的沟通，因为我们是专门的销售公司，负责对内和对外产品销售工作，因此并不涉及产品的生产研发，这是其他分公司的事，所以我们日常的工作很大一部分都是用来进行开拓市场和联系客户，因为是实习生，公司对我们并没有十分严格的要求，我们在老员工的指导下，学习怎么有效的进行市场开拓，起初对于开发客户很胆怯，国内的还好点，国外的由于英语水平的限制，通过电话根本不能进行有效沟通，只能通过e-mail套用教材中的例子，这样才得到了一些有效的信息。

在一次与外国公司驻中国办事处的沟通中，因为对公司的认知和我对产品优势的大致阐述终于激发了对方的采购欲望，在第3天的有效沟通中，对方提及了一个相当专业的问题，问到我们产品的墨粉规格和机器预热和输出最快时间差，这样的问题对于外商，你必须给予准确到位的回答，因为这是顾客的购买点，由于之前的大意，我遗憾的失去了一次非常好的机会，随后的时间里，逐步加强了对产品详细的了解和说明，为应对客户的各种问题做充分的准备，进一步准备之后，又重新进入了实际操作，开始联系客户，报价，谈判等等

因为公司经常有产品发出，因此也接触到了相关的合同、发票和其他的单据，之前的这些单证在上课时都接触过，但是理论和实践不同，实际操作起来才发现这些单证的重要性，一点疏忽就能造成不必要麻烦，这些单据大大加强了我们的实践操作能力，也让我们对如何填写这类单据有了进一步的认识。总之，凡事都需要虚心用心的学习，这样才能够掌握实践的操作。

在公司实习的过程中，有幸参加了一次集团一年一度的过关斩将活动，活动是在公司位于xx嘉定区的培训基地举行的，主要目的是锻炼和提高业务水平，分为4关，建立有效客户，产品展示，议价，交易。在各个环节都有经验十分丰富的经理把关，我们实习生作为观摩，学习实际工作中的技巧和积累经验，在活动结束后，公司的崔处长进行了总结，并对所有同仁给予殷切的期望。

在公司最后的几天里，我们来到了公司的博物馆，来切身感受公司的文化，仔细聆听公司工作人员的介绍，对xx集团创立以来的文化和理念有了更深层次的认识，在他们的眼中企业是一个团队，讲求团队力量的发挥;经营更是一项长期竞赛，要发挥“众人同心，其利断金”的加乘力量，企业才能持续成长。xx现阶段在务实与创新的行动纲领下，未来的经营策略仍将积极开创，确实掌握产业趋势，延伸核心事业和相关产业的发展。展现xx集团自创品牌国际化的自信心与企图心。鲜明的红色标志，象征xx集团如旭日东升般，散发着光明与活力;同时在内涵上，秉持着稳健踏实的一贯经营风格，蕴含创新突破的经营魄力。

今年我到xx公司车间进行实习，xx公司是一家专业从事智能化家用电器产品开发、设计、制造和销售的企业，拥有强大的研发本事、制造本事和全球营销本事，十余家下属工厂和控股子公司，在日趋激烈的市场竞争中，公司坚持“以创新引导需求，以速度领先市场，以质量赢取信任，以成本推动发展”的经营理念。围绕科研创新本事、一体化的制造本事、成本控制本事和全球市场销售本事等四大核心竞争力，经过多年的不懈努力，xx公司现已跻身于全球小家电主要供应商的前列。

一、实习环境

实习期间，我在实习工厂的注塑车间(部门)工作，注塑部门主要从事于在生产第一线生产并简单加工产品。我被安排在该部门的一个小组工作，该部门有经理1名，主管1名，拉长2名。车间的各个生产小组有组长1名，技术员1名，加料员1名。每个生产小组有生产员工x名左右。

二、实习过程

起初，刚进入车间的时候，车间里的一切对我来说都是陌生的。车间里的工作环境也不怎样好，呈此刻眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这较艰苦的环境中工作3个月。第一天进入车间开始工作时，所在小组的组长、技术员给我安排工作任务，分配给我的任务是简单加工一种名叫黑色套管的产品，我按照技术员教我的方法，运用操作工具开始慢慢学着加工该产品，在加工的同时注意操作流程及有关注意事项等。毕业实习的第一天，我就在这初次的工作岗位上加工产品，体验首次在社会上工作的感觉。在工作的同时慢慢熟悉车间的工作环境。

作为初次到社会上去工作的学生来说，对社会的了解以及对工作单位各方面情景的了解都是甚少陌生的。一开始我对车间里的各项规章制度，安全生产操作规程及工作中的相关注意事项等都不是很了解，于是我便阅读实习单位下发给我们的员工手册，向小组里的员工同事请教了解工作的相关事项，经过他们的帮忙，我对车间的情景及开机生产产品、加工产品等有了必须的了解。车间的工作实行两班制(a、b班)，两班的工作时间段为：早上8：30至晚上8：30;晚上8：30至早上8：30。车间的所有员工都必须遵守该上、下班制度。

对车间里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每一天按时到厂上班，上班工作之前先到指定地点等待小组组长集合员工开会强调工作中的有关事项，同时给我们分配工作任务。明确工作任务后，则要做一下工作前的准备工作，于是我便到我们小组的工具存放区找来一些工作中需要用到的相关用具(比如：胶料袋子、脱模剂、产品标识单等)。

在机台位置上根据员工作业指导书上的操作流程进行正常作业，我运用工作所需的用具将机器生产出的产品加工包装好，并将加工包装好的产品贴好产品标识单存放在指定的位置。另外在工作中，机器生产出的产品有时会出现异常(比如：产品出现缺胶、料花、气纹、色差等)。出现上述情景时，要及时告知小组组长、技术员，让他们帮忙解决出现的问题，小组长、技术员经过对机器的调节让生产出的产品恢复正常，贴合检验的要求。

在工作期间有些产品的加工难度较大。刚开始加工起来还真棘手的，加工效率不高，加工出来的产品质量也不怎样的。让人苦恼的，于是我便向小组里的员工同事交流，向他们请教简单快速的加工方法与技巧。运用他们介绍的操作方法技巧慢慢学着加工这有难度的产品，从中体会加工产品的效果。同时在加工中选择适合的加工工具，也有利于提高工作的效率。在平时工作过程中也要不断摸索出生产、加工产品的有效方法和技巧。有时在开关机生产、加工产品时，对产品应当怎样包装不明白，此时，我便向员工同事学习，向他们请教正确的加工包装方式，另外也能够询问评管(质检员)，按评管供给的要求进行生产、加工包装产品。

经过一段时间开机生产、加工包装产品的学习，我对车间产品的生产、加工包装的整个流程已有了一个较详细的了解与熟悉。对有些常加工的产品也比较熟悉了，对不良产品的识别力也有所提高了，生产、加工产品的效率也在不断提高。上班期间，听从小组长的安排，理解小组长分配的工作任务，在自我的工作区认真地进行作业。当出现一些小的问题和困难时，先自我尝试着去解决，而当问题较大自我独自难以解决时，则向小组长、技术员反映情景，请求他们帮忙解决。在他们的帮忙下，出现的问题很快就被解决了，我有时也学着运用他们的方法与技巧去处理些稍简单的问题，慢慢提高自我解决处理问题的本事。在解决处理问题的过程中也不断摸索出解决机器小故障的方法途径。这样从而让我在工作时的自信心不断增强，对工作的进取性也有所提高。

在所开的机器不出现大的故障的情景下，在确保产品质量的基础上尽自我的努力提高工作的效率。尽量让生产出的产品数量到达班产要求的数量，以便完成生产任务。每次下班之前，将自我工作区域内的卫生打扫干净，垃圾放入垃圾袋中并放到相应的位置，把工作桌面和地面上的物品用具收拾摆放好。就这样一天的全部工作资料也就完成了，这工作任务也较艰巨的啊!

三、实习体会

在实习过程中，我充分的了解到实践的重要性。经过学习，对自我专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对学校所学知识的巩固与运用。从这次实践中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有必须距离的，并且需要进一步的学习。仅有把学到的理论知识和具体的实践工作相结合，我们才能更好的为公司乃至社会服务。

四、总结

学校的教育，对理论知识的教育是很丰富和完善的，但在实践操作方面，则缺乏深入，系统的教育，使得学生的动手本事不是很强，学校应在这方面完善。

五、实习收获

实习期间，我对实习工厂的注塑车间(部门)生产、加工包装产品的整个操作流程有一个较完整的了解和熟悉。实习中，我拓宽了自我的知识面，学习了很多学校以外的知识，甚至在学校难以学到的东西。我学会了运用所学的知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性，经过实习，让我在社会中磨练了自我，也锻炼了意志力，训练了自我的动手操作本事，提升了自我的实践技能，积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了一点基础。

时光如梭，转眼即逝。当毕业在即，回首三年学习生活历历在目。职高学习生活是我一生中最重要的阶段。三年不仅是我不断增长知识、开拓眼界的三年，更是我在思想、文化上不断认识，学会做人的三年。我也逐渐成为一名有理想、有道德、有文化、有纪律的合格职高生。

生活上，我拥有严谨认真的作风，为人朴实真诚，勤俭节约，生活独立性强。我热爱集体，尊敬师长，团结同学，对班级交给的任务都能认真及时完成。

学习上，我从刚跨入职高时的失落与迷茫，到现在即将毕业的从容、坦然。我知道，这是我人生中的一大挑战——角色的转换。这除了有较强的适应能力和乐观的生活态度外，更重要的是得益于职高三年的学习积累和技能的培养。我自认为无愧于职高三年，刚入学时：我曾为职高生而懊丧过。但很快，我选择了坦然面对。因为我深信：是金子在任何地方都会发光。所以，我确信，职高生的前途也会有光明、辉煌的一天。通过三年的学习，我懂得了很多。从刚步入立信分部那天真幼稚的我，经过三年那人生的挫折和坎坷，到现在成熟、稳重的我。使我明白了一个道理：人生中不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地面对人生中的每一个驿站。当然，三年中的我曾也悲伤过、失落过、苦恼过，这缘由我的不足和缺陷。但我及时反省了，这只是上天给予的一种考验，我是不能够被打倒的。作为职高生的我应该善用扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平能力。职高三年生活使我清醒地认识到自己的不足之处，如：有时学习时间抓不紧、各科学习时间安排不尽合理。因此，我将加倍努力，不断改正缺点，挖掘潜力，以开拓进取、热情务实的精神面貌来迎接未来的挑战!

学期末，我去单位进行了为期一个月的实习。这次实习经历让我获益匪浅。以下是我从个人实习意义及对会计工作的认识和总结：

1.作为一个会计人员，工作中一定需具备良好的专业素质，职业操守以及敬业态度。会计部门作为现代企业管理的核心机构，对其从业人员必须要有极高的素质要求。

2.作为一个会计人员要有严谨的工作态度。会计工作是一门精准的工作，要求会计要准确的核算每一项指标，牢记每条税法，正确使用每个公式。会计不是一项具有创新意识的工作，它是靠一个又一个精准的数字来反映问题的。所以，从事会计工作的人员必须要加强对数字的敏感度，及时发现问题、解决问题、及时弥补漏洞。

3.作为会计人员要具备良好的人际交往能力。会计部门是企业管理的核心部门。对下要收集会计信息，对上要汇报会计信息，对内要相互配合整理会计信息，对外要与社会公众、政府部门搞好关系。在各个部门、各种人员打交道时一定要注意沟通方法，协调好相互之间的工作关系。工作最重要具备：正确的心态和良好的心理素质。

这次的实习时间虽然很短暂，接触到的虽然只是整个会计部门的工作流程，工作很浅。但是依然让我学到了许多知识和经验，这些都是无法从书本上得来的。通过实习，我能够更好地了解自己的不足，了解会计工作的本质，了解这个社会的层面，能够让我更早地为自己做好职业规划，设定人生目标。处在这个与时俱进的经济大潮时代，作为一名财会专业的学员，在大浪淘沙中能够找到自己的屹立之地，让自己所学为社会经济做出自己应有的贡献!

作为一名大学生在假期的时候就可以通过参加实习锻炼自己的工作能力以及社会经验，当我们在完成实习之后在社会经验等其他方面上都有了自己的提升，这个时候就可以写一篇实习工作总结在记录的同时也能分享给他人一起交流。以下是工作总结之家小编收集整理的大学生实习期满工作总结优秀范例，仅供参考，大家一起来看看吧。

六个月的实习期已经结束了，回顾这半年，我得到了许多有益的东西。从一个刚走出校门的学生逐步的融入社会，在激烈的社会竞争中，磨砺自己，提升自己。

我实习的第一份工作是在xx汽乘用车有限公司涂装做质检。通过一个月的试用期，自己很快掌握车间里汽车生产的工艺流程以及容易出现问题的各项细节，得以转正。但由于是在一个私营企业，存在种种弊端，整个质检就四个人，质检，最终确认都只有二个人负责，调休困难，两班倒，工作时间很长，而且经常加班。厂里员工的素质很差，许多操作规范都不合要求。生产设备也存在许多操作隐患得不到处理。更加烦人的是盘根错节的人际关系，使许多工作难以很好开展。厂里招聘的人才流动性特别大。由于种种原因，在五个月后，自己也递交了辞职报告，带出另一名质检员接替工作后离职。

质检工作并不是我自己所学专业，不是很对口，但是整个车间，由于我是女生，所以安排了质检。可全车间工资待遇和工作时间都很不好，加上进厂消息闭塞，而且工作量较大，自己感觉不太适应，还是选择出来跑跑，工作自由，多掌握一些有用信息，更好的融入社会。从没有工作经验就跟师傅学，当然刚开始的工作是十分辛苦的。虽然做质检的人很多，但是刚踏入工作岗位的新人，都是被一些车间所利用的廉价劳动力，很让人气愤。他们提供的薪资待遇很低，让员工连吃住都顾不住，只把刚毕业的学生作为廉价劳动力和宣传工具。应届毕业生频繁换工作，不稳定，与这些垃圾公司有很大关系。

通过实习，使自己看清了许多社会现象，看问题分析问题更加全面更加透彻。医疗、薪资、就业、学校、等等、有好有坏，都让自己深思冥想。有许多现象都是繁杂荒乱的，根本不像学生时代想象的美好单纯，因此，我们都要多留个心眼。这半年，被骗过，被盗过，成功过，失败过.......可谓风风雨雨。酸甜苦辣，只为一点，使自己更加成熟。

每一天、每一周、每一月都能在工作中学到很多。这次实习给我的收获是我觉得很多工作需要我去摸索和探讨，要不怕吃苦，勇于激流勇进，有的工作虽然单调又重复，但这是磨练意志最有效地方法，我告诫自己要认真完成，对每项工作都要认真的对待，做到每一件事的过程中遇到困难，一定要争取不放弃，坚持到最后。只要希望还在，胜利一定属于我。

作为一名刚毕业的学生，理论是我们的优势，但是怎么样把理论结合到实践中成了我们克服的困难之一。而领导和师傅平时对我的不断教导让我在工作中将理论融合进去，提高了工作效率。看着那些同事忙忙碌碌的来来去去，坚定的态度是那么一点一滴在铸就起来，一个被人认可的人首先一定是一个认真负责的人，一个认真负责的人无论到哪里都可以站的正。相对于经验和技术而言，这些都是可以积累的，可以日久能熟，但能否有正确的态度是因人而异的。我从来没把现在的工作当做实习，我就是认定这就是我的工作，而不是专门来学习东西的。我是在工作中学习，在学习中能更好的完成工作。

总体来说我的这一次实习时成功的。我能在公司里学习到很多校园里、课堂上、课本中学不到的东西，也了解很多和动的了做人的道理，特别是体会到生活中的艰辛和找工作的不容易。

感谢学校给了我自己实习的机会，感谢公司里的实习指导教师给予我指导，感谢领导对我的关心。我相信，通过这次实习，一定会令我的人生走向新一页。

我们不可以改变环境，但可以改变我们自己，来适应环境。相信和自己一样，刚毕业在不停迷茫，失落而又辛苦奋斗的同学们，都能够找到自己的路，取得成功。

20xx年x月初，我在xx的培训暂时告了一段落，我怀着忐忑不安的心情踏进了我即将工作的部门——计调采购部。被分配到这个部门，我不知道是喜还是忧，因为在之前的一个星期我还在生产车间实习，车间的工作让我觉得有点适应不过来，再加上一些同事所谓的讥讽，使本来比较活跃的我只知道埋头苦干，保持沉默，导致到实习结束车间大部分的同事我都叫不上名来，这也许是我在基层锻炼的失败之处。其实我很佩服车间的生产工，他们可以做到天天勤快干活，车间的工作确实比较辛苦，但我还可以承受下来，但在心理承受能力方面还有待加强。容忍不了他人的讽刺——这是我人生的一大弱点。走自己的路，让别人说去吧——我想这是我必须学会的人生态度。

从此进入一个新的部门，对于一切都觉得新鲜的我，能不能适应里面的工作，能不能和大家友好相处，也是首要考虑的问题。刚开始，x副总找我谈话，说要把我调进采购部，问我觉得怎么样，当时我就觉得比较迷茫，只是一个劲地说“好”，这也许是我们培训后的良好效果吧：一切服从命令!后来回到宿舍才想起来，计调采购部究竟是干什么的，我去那里可以干什么，我应该怎么准备等等，还是一头雾水。

现在差不多一个月过去了，我才发现我担心的问题原来是多么地多余。在我们部门里面，只有我是新手，所以大家似乎都很照顾我。x月的第一个星期，主管叫我熟悉我们的供应商厂家和我们的产品型号等，但是我忽视了很多东西，没有把每一个细节，每一件看似简单的工作有效地联系起来，最终半个月过去了，还是不知道自己处在这个部门究竟要干的是什么，反正感觉就那么混混沌沌的过去了。现在的我回想起来觉得非常惭愧。有一天，我居然把传真给撕烂了，我心里面很难过，但是主管以安慰的语气跟我说没关系的……很多时候我做错什么事情，虽然给他们带来不少的麻烦，但是他们还是在安慰我，告诉我应该怎样去补救，我想这是很难得的。

进入社会，进入公司，我应该戒除我自己的噪心。很多东西要虚心地学习，不要以为自己有什么了不起的。事实确实是那样，对于我一个毫无社会工作经验的人来说，第一次踏上工作岗位，遇到现在的主管和x姐，我应当感到欣慰。他们对于我来说就是老师，因为很多事情都很有耐心的教导我，为人处世方面的诸多事情等，我想到的是有朝一日我成为上司，成为公司的老员工的时候，我也要好好的对待我的下属、同事。

采购部门的事情看似简单，但其实也是很复杂的，因为任何一个流程，一个小细节没有做好的话，就会影响整个的采购工作，甚至影响到公司的销售状况。刚开始，我自以为我自己的记性很好，主管提醒我的很多事情我都没有记下来，后来看报表的时候发现很多不懂的地方，再问主管的时候，发现很多他之前已经跟我说过的了，因为当时没有记下来，所以导致自己进入了尴尬的局面。在这里，我想对我们主管说的是，请原谅我之前的无知与幼稚，今后你给我说的关于工作上的事情我一定好好记好，以后你跟我说重要的事情的时候，我也再不打断你的话，好好听你说。

而目前的我必须清楚的是我的工作职责，今天的我还是新人，大家觉得我做得不好是情有可原，但不久的将来，在我不再是新人的时候，很多事情做错了也就不再值得同情，所以，在工作的时候，要严格要求自己，主管或其他人交代的事情，一定尽全力做好。协调好公司内部的关系，协调好与供应商的合作关系，做到货源不断档，仓库不缺货的良好局面。

在此，我总结一下我的缺点：不够自信，说话缺乏考虑，做事不够周全，很多事情还存在胆怯心理。现在知道了，过多的顾虑只会拖慢事情的进度，放下自己的顾虑，勇于面对一切，宽容待人，事情的结果会变得更好。

这次实习是我们毕业前的一次综合性实习，本次实习为了拓展我们的知识面，扩大与社会的接触面，增加我们在社会竞争中的经验，锻炼和提高我们的能力，以便在以后毕业后能真真正正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，学校允许我们根据自己所学的知识及兴趣爱好寻找单位实习，进一步运用所学知识分析和解决实际专业问题，提高我们的实际工作能力，为毕业实习和顶岗实习打下良好的基础。

一、实习前的准备

因为学校允许我们自己寻找实习单位，所以在实习前的一周我们不停的搜索各方面的信息。还是找不到合适的，感觉找份好工作真的是不易。就在我们要放弃的时候，看到了xx酒楼的招聘信息，因为我们是实习、短期的，怕老板不用我们，于是抱着试一试的心态去了，没想到x老板进行交谈后，老板很爽快地聘用我们了。在经历过无数次找工作失败的挫折后，我们自己对自己说，这次一定好好的做。

二、实习的内容

“xx酒楼”顾名思义，是饭店。它位于xx广场，规模属于中小级，一共三层楼：一楼大厅、二楼卡间、三楼雅间。大厅和卡间可坐客人x到x位，雅间可坐客人x到x位不等。

而我和xx在这做的是服务员，下面就我们的工作内容和服从的规章制度作简单的介绍：我们和厨师们一样都是上午九点上班，上班后先打扫卫生，然后十点开饭，十一点迎客，下午两点下班同样也是我们吃饭的时间，下午五点上班，上班后也是打扫卫生迎客，晚上九点吃饭，九点半下班。

服务员、传菜生和吧台均属于前厅，厨师们属于后厨。其中，我们前厅三天一倒班，两人值班，必须有一人在大厅，不值班的人可以到点就下班，而值班的人得等客人走后才能休息，休息时大厅里也必须留一个人，这是我们的值班制度。因为我们这有三个楼层，所以服务员也不是固定的呆在那个楼层，同样也是三天一倒。

服务员的具体工作：上班后打扫各自负责的楼层，摆好餐具，打好热水，收拾好后等着上客，客人来后倒茶水点菜，说到点菜，现在一般稍微有点规模的饭店都用点菜宝，当然我们也不例外，他跟手机差不多，很好学，几分钟就能学会。点完菜后就等着传菜生传菜，看到他们后接过来去上菜，上好菜后如果不是很忙的话可以休息一下，然后客人用完餐后买单，等客人走后，收拾桌面就是收台、撤台和摆台，大致就这样。

三、实习体会

实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。

而且在中国的经济飞速发展，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

今年我到xx公司车间进行实习，xx公司是一家专业从事智能化家用电器产品开发、设计、制造和销售的企业，拥有强大的研发本事、制造本事和全球营销本事，十余家下属工厂和控股子公司，在日趋激烈的市场竞争中，公司坚持“以创新引导需求，以速度领先市场，以质量赢取信任，以成本推动发展”的经营理念。围绕科研创新本事、一体化的制造本事、成本控制本事和全球市场销售本事等四大核心竞争力，经过多年的不懈努力，xx公司现已跻身于全球小家电主要供应商的前列。

一、实习环境

实习期间，我在实习工厂的注塑车间(部门)工作，注塑部门主要从事于在生产第一线生产并简单加工产品。我被安排在该部门的一个小组工作，该部门有经理1名，主管1名，拉长2名。车间的各个生产小组有组长1名，技术员1名，加料员1名。每个生产小组有生产员工x名左右。

二、实习过程

起初，刚进入车间的时候，车间里的一切对我来说都是陌生的。车间里的工作环境也不怎样好，呈此刻眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这较艰苦的环境中工作3个月。第一天进入车间开始工作时，所在小组的组长、技术员给我安排工作任务，分配给我的任务是简单加工一种名叫黑色套管的产品，我按照技术员教我的方法，运用操作工具开始慢慢学着加工该产品，在加工的同时注意操作流程及有关注意事项等。毕业实习的第一天，我就在这初次的工作岗位上加工产品，体验首次在社会上工作的感觉。在工作的同时慢慢熟悉车间的工作环境。

作为初次到社会上去工作的学生来说，对社会的了解以及对工作单位各方面情景的了解都是甚少陌生的。一开始我对车间里的各项规章制度，安全生产操作规程及工作中的相关注意事项等都不是很了解，于是我便阅读实习单位下发给我们的员工手册，向小组里的员工同事请教了解工作的相关事项，经过他们的帮忙，我对车间的情景及开机生产产品、加工产品等有了必须的了解。车间的工作实行两班制(a、b班)，两班的工作时间段为：早上8：30至晚上8：30;晚上8：30至早上8：30。车间的所有员工都必须遵守该上、下班制度。

对车间里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每一天按时到厂上班，上班工作之前先到指定地点等待小组组长集合员工开会强调工作中的有关事项，同时给我们分配工作任务。明确工作任务后，则要做一下工作前的准备工作，于是我便到我们小组的工具存放区找来一些工作中需要用到的相关用具(比如：胶料袋子、脱模剂、产品标识单等)。

在机台位置上根据员工作业指导书上的操作流程进行正常作业，我运用工作所需的用具将机器生产出的产品加工包装好，并将加工包装好的产品贴好产品标识单存放在指定的位置。另外在工作中，机器生产出的产品有时会出现异常(比如：产品出现缺胶、料花、气纹、色差等)。出现上述情景时，要及时告知小组组长、技术员，让他们帮忙解决出现的问题，小组长、技术员经过对机器的调节让生产出的产品恢复正常，贴合检验的要求。

在工作期间有些产品的加工难度较大。刚开始加工起来还真棘手的，加工效率不高，加工出来的产品质量也不怎样的。让人苦恼的，于是我便向小组里的员工同事交流，向他们请教简单快速的加工方法与技巧。运用他们介绍的操作方法技巧慢慢学着加工这有难度的产品，从中体会加工产品的效果。同时在加工中选择适合的加工工具，也有利于提高工作的效率。在平时工作过程中也要不断摸索出生产、加工产品的有效方法和技巧。有时在开关机生产、加工产品时，对产品应当怎样包装不明白，此时，我便向员工同事学习，向他们请教正确的加工包装方式，另外也能够询问评管(质检员)，按评管供给的要求进行生产、加工包装产品。

经过一段时间开机生产、加工包装产品的学习，我对车间产品的生产、加工包装的整个流程已有了一个较详细的了解与熟悉。对有些常加工的产品也比较熟悉了，对不良产品的识别力也有所提高了，生产、加工产品的效率也在不断提高。上班期间，听从小组长的安排，理解小组长分配的工作任务，在自我的工作区认真地进行作业。当出现一些小的问题和困难时，先自我尝试着去解决，而当问题较大自我独自难以解决时，则向小组长、技术员反映情景，请求他们帮忙解决。在他们的帮忙下，出现的问题很快就被解决了，我有时也学着运用他们的方法与技巧去处理些稍简单的问题，慢慢提高自我解决处理问题的本事。在解决处理问题的过程中也不断摸索出解决机器小故障的方法途径。这样从而让我在工作时的自信心不断增强，对工作的进取性也有所提高。

在所开的机器不出现大的故障的情景下，在确保产品质量的基础上尽自我的努力提高工作的效率。尽量让生产出的产品数量到达班产要求的数量，以便完成生产任务。每次下班之前，将自我工作区域内的卫生打扫干净，垃圾放入垃圾袋中并放到相应的位置，把工作桌面和地面上的物品用具收拾摆放好。就这样一天的全部工作资料也就完成了，这工作任务也较艰巨的啊!

三、实习体会

在实习过程中，我充分的了解到实践的重要性。经过学习，对自我专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对学校所学知识的巩固与运用。从这次实践中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有必须距离的，并且需要进一步的学习。仅有把学到的理论知识和具体的实践工作相结合，我们才能更好的为公司乃至社会服务。

四、总结

学校的教育，对理论知识的教育是很丰富和完善的，但在实践操作方面，则缺乏深入，系统的教育，使得学生的动手本事不是很强，学校应在这方面完善。

五、实习收获

实习期间，我对实习工厂的注塑车间(部门)生产、加工包装产品的整个操作流程有一个较完整的了解和熟悉。实习中，我拓宽了自我的知识面，学习了很多学校以外的知识，甚至在学校难以学到的东西。我学会了运用所学的知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性，经过实习，让我在社会中磨练了自我，也锻炼了意志力，训练了自我的动手操作本事，提升了自我的实践技能，积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了一点基础。

所有的理论法则都依赖于实践法则，实习可以带给我们许多职场经验，我们可以将自己在实习生活中的收获进行一个总结，撰写实习总结可以锻炼我们的逻辑思维能力。优秀的实习总结是什么样子的？为了让您在使用时更加简单方便，下面是小编整理的“[范例分享]大学生实习总结范文范文简短五篇”，欢迎阅读，希望您能阅读并收藏。

不知不觉几个月短暂的实习就过去了，很感谢公司能够提供这次机会让我能有幸和公司的同事们一起度过这段愉快、充实、真切、受益匪浅的实习时光。感谢xx，xx，xx经理的经验传授和谆谆教导，跟你们的交谈不仅帮助我加快对公司业务的深入了解，解答了很多工作上的疑问，更重要的是让我走进你们的以往经历，体会到你们的所历、所思、所得，这种人格和心智上的传承，在个人思想的启发上，其意义远远超越了其他一切！

感谢xx姐不厌其烦的帮助和业务支持，在繁忙的工作之余能够忍受我这个新人频繁的打扰。我深知公司的商务、采购的每天的工作量之大，而我的一些客户询价很多并不是真心合作，这种不记结果的帮助对我来说是一种莫大的鼓励和支持。由衷感谢！相关文档：xxxx年个人工作总结

感谢xx哥和xx学姐在业务上的指导和鼓励。都是公司销售前辈和精英，xx爽快稳重，xx干练而不失女性柔美，两种不同的风格让我感触颇深，也有助于结合自己的性格特点更好的做一个销售角色的类型定位。

感谢xxx，xx，xx在技术上培训、指导和帮助，还有xx姐在财会税务上的帮助和解答，对于我这个技术上的小菜鸟而言，这些帮助的程度不言而喻。

感谢xx科技的xx，作为第一个接受我拜访请求的客户，在我成长过程中有着里程碑式的意义。

最后还要感谢我们这一批同来的小实习生们，没有大家的互相鼓励和帮助，是不可能坚强的走到现在的！继续加油!fighting！

要感谢的还有很多很多，公司的同事，认识的朋友，接触的客户，xx相关的一切都成为我实习工作中的源动力！很遗憾不能坚守到实习的最后时刻，因为学校论文答辩的原因必须要提前离开了。昨天跟导师协商过，xx号必须返校，答辩时间从x号开始到xx号结束，具体由学校安排！虽然回去带的东西不多,但是确有x个月来沉甸甸的收获!

写了这么多，与其说是一篇实习报告，倒不如说是一篇实习的心情日记，我是个感情多于理性的人，所以想到什么也就全都写下了，都是些离开的时刻血液里翻滚的感触、心情。

开头一：寒期的社会实习活动已经结束了，但社会实习给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂， 走向社会，走上了与实习相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实 践中检验自己。一个多月的社会实习虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

开头一：在一个多月的打工生涯中，发现在实际工作中不一定有太多地方用到专业知识，更多的是我们要耐心、细心一步一个脚印、脚踏实际的去工作，只有基本工作做的够好，才能赢得上级和同事的信赖，才有机会展示更多的才华。单凭专业知识不可能在工作上高枕无忧，更多还是需要脚踏实地做一些细微之事，而判断一个人的工作能力怎样恰恰是从一些小事上反映出来的，正可谓：一屋不扫何以扫天下？

开头一：很高兴自己能有这次社会实习的机会,通过这样的实习，我真正学习到了社会经验,它为我积累了一笔宝贵的人生财富，它为我今后步入社会打下了牢实的根基。 大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。实习是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实习自我的最好途径。亲身实习，而不是闭门造车。实现了从理论到实习再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

开头一：大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实习的磨练，我们深深地认识到社会实习是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实习中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实习中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实习活动经验的基础上，不断拓展社会实习活动范围，挖掘实习活动培养人才的潜力，坚持社会实习与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实习与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

开头一：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，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，这时才真正领悟到“学无止境”的含义

大学生银行实习报告范文

在刚刚过去的一个月中，我有幸来到中国工商银行xx县支行国际部和会计处实习。

作为报告开头，我想先介绍一下工行一些基本情况。中国工商银行是四大国有独资商业银行之一，拥有分支机构2万多个，是中国资产规模最大的商业银行，20xx年末资产总额近53000亿元人民币，占中国境内银行业金融机构资产总和的近五分之一。而工行xx县支行在20xx年xx省工行系统县级支行的收益排名中位列第二，其中很大一部分是得益于国际业务，这主要是因为当地对外轻纺贸易较

为发达。因此我在完成了会计处的实习任务之后，还到国际部进行了短时间的实习，以期更全面的了解银行的核心业务。

在会计处实习的时间里，我主要学习了综合业务处理系统，熟悉了银行的会计科目，基本掌握了该系统的记账和复核的操作，并能独立处理同城交换、证券清算和外汇核算。通过看、问和动手操作，我对会计处的主要工作有了更加系统的了解，特别是支票汇票等，在实习之前，我只从书上学到过它的基本概念，对真正的票据并没有具体的认识。现在我已经大致明白了审票和解付的过程。而在国际部实习的时间里，我边干边学，发现其实大部分知识已在《国际结算学》中学过，我所要做的就是熟悉各种票据，掌握它们在国际贸易中的作用，同时帮助和指导客户填单和审单。在实习过程中有带教领导、银行员工的协助、自己的努力，自感收益不小。

这次实习把我从学校纯理论学习中拉到了在实践中学习的环境。一进入岗位，我就意识到，该把学生时代的野性收敛了。没有规矩无以成方圆，虽然这个银行内部气氛和谐，没有老套的束缚，但它毕竟是一个跟钱打交道的机构，需要有严谨的纪律和详细的规程，我就应该严于律己，这样不仅可以遵守银行的规矩，对我自己更有好处。以下是我实习一个多月来的体会：

首先，来工行xx县支行实习的短短一个月的时间里，使我在思想上有了很大的转变。以前，在学校里学知识的时候总是老师往我的头脑里灌知识，自己根本没有那么强烈的求知欲，大多是逼着去学的。然而到这里实习，确使我的感触很大，自己的知识太贫乏了，银行员工的学习气氛特别浓无形中给我营造了一个自己求知的欲望。

在这里大家都在抓紧时间学习，这种刻苦的精神特别让我敬佩。给我一种特别想融入他们其中的感觉。这将对我以后的人生路上一种很大的推进。只有坚持学习新的知识，才会使自己更加提高，而这里就有这样的气氛。同时这次实习也为我提供了与众不同的学习方法和学习机会，让我从传统的被动授学转变为主动求学；从死记硬背的模式中脱离出来，转变为在实践中学习，增强了领悟、创新和推断的能力。掌握自学的方法，这些方法的提高是终身受益的，我认为这难得的两个月让我真正懂得了工作和学习的基本规律。

其次，在本次实习的一个月里，我深深体会到团队合作的重要性。记得那时我在工行已独立上岗二个星期了，已不像第一次那样紧张了。那一天银行业务特别多，系统太忙，计算机运行得很慢，其中有一笔900元的取款已发生，但发票打印不出，查了流水也成功了，主管确认这笔业务已成功，至于发票只好用手工补。可到了傍晚轧帐时，发现少了900元，再次查流水时，发现那笔900元的取款还在发送途中。但当时主管也确认过了，并确认也成功了，大概是系统不好，电脑自动充值，所以才会这样。所幸该客户的帐号是在我行开户，同事们帮我查到了这个人的联系方式，主管帮我追回了900元，当时我真好感激行里的每位同事，我认识到团队合作真的是很重要。 总之，这次实习为我从各方面融会知识，为我将来的工作和生活铺垫了精彩的一幕，我认为这种改变是质的飞跃。

现在实习结束了，工行xx县支行的领导和同事对我的成绩也给予了肯定。我也对自己的表现基本满意，为我走向社会打下了坚实的基础。与银行员工的相处中，我也学到了待人、处事的态度、方式，银行的员工待人诚恳，虽然他们年龄和我一般大，有的还要小几岁，我感觉他们很成熟，有很多值得我学习的地方，这一个多月是我用金钱买不到的机会，无论从工作、学习、做人上，我都有很大的收获。这两个月我没有白来，如果有时间，希望能还有一次这样的实习机会。我衷心的感谢工行xx县支行的每一个人，今后我不会辜负你们的期望，把工作做得更好。

四个月的实习生活似弹指一挥间，从刚踏出学校大门时的失落与迷茫，到现在走上工作岗位的从容，坦然。我知道，这又是我人生中的一大挑战，角色的转换。

实习期间，对于任何工作一贯谦虚谨慎、认真负责。如今的我在现任部门多次受到主任的称赞。我想这除了有较强的适应能力和积极向上的心态以外，更重要的是得益于大学两年多的学习积累和技能的培养。

实习生活，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会是远远不够的。“吃的苦中苦，方为人上人”，我要恪守吃苦精神。因此，在今后，我会继续努力拼搏，抓住每一个机遇，迎接每一个挑战，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。

刚进入市统计局的时候，很茫然，不知道要做些什么，领导叫做什么，我们就做什么，最开始的时候就是订一些文件，发放开会的文件，协助领导开会，倒茶水····这些都是很简单的任务，我们都很用心的去完成。刚开始来的时候，我们经常有饭局，老师教我们的餐桌礼仪只是在课堂上教，真正用到的时候，很茫然，也遇到了尴尬的时候，但是，就是因为这样，才会认识到错误，去改正错误。我们市统计局实习的一共有7个人，所以不是每天都很忙，也不是每天都有事情要做，很多时候我们都是呆在办公室里，一呆就是一整天，直到下班。后来慢慢走入正轨，我主要帮忙接收文件，打印文件等。

以上就是我的心得体会，我坚信我会成功的。

为期两周的金工实习就这样轻轻的落下帷幕，回忆这两周的点点滴滴，真可谓是收获多多，感慨多多，在这里，我体会到很多成功的喜悦，也让我明了成功的背后都得付出心酸的汗水，在这个浩瀚的大千世界，才发现大学生有太多的不足，有太多的东西值得去学习，并且不管什么时候，我们都得抱着虚心的态度去学习。

金工实习是一门实践性的技术基础课，是高等院校工科学生学习机械制造的基本工艺方法和技术。

经过这次的金工实习，我很多方面得到了很大的提高，最主要的就是动手能力，学校只是给我们灌输理论知识的海洋，此次的金工就是让我们的理论重归与实践，使我们能更贴近生活，更贴近社会，此外团队合作能力这是相当重要的，很多事情单靠我们自己的力量是很难完成的，就算能完成也得花很多的时间，常言道，三人行必有我师焉，以前很多时候我都是个独来独往的人，到了大学，稍稍得到少许改善，实习过后，我的团队精神进一步得到了升华。

另外，通过此次实习，让我更有时间观念了，每天上午8：00上班11：30下班，让我改善了以前睡懒觉的习惯，实习期间，每天车子7：15开，也让我们不得不6点多点就得起床，开始时个人有点小小的抱怨，后来渐渐的成了习惯，

实习一结束，心里也有少许怀念实习的生活，虽然实习过程中有的工种很累，每天早上吃饭后几百号人一起坐车去北校，差不多半小时吧，到那差不多也上班，下午就是2：30上班5：30下班再又坐车回来，不管是上班还是坐车，时间观念都得很强不然吃亏的是自己。

第一天，坐车怀着喜悦的心情来到了北校，迫切的想满足自己的动手能力，老师把我们所有的人召集道一个不是很大的课室，进行安全知识以及事故的视频，让我知道了做什么事都得谨慎，一个小小的失误都可能导致难于挽回的事故，屏幕上一幕一幕惊心动魄的事故重重的撞击我的心坎，老师说的对，不管做什么，安全第一，光是视频教育就花了将近两个小时，

可见安全的重要性，两个小时后，上午也就为时不多了呀!班长立刻带我们去到工业控制工种的机室，之前听学校这边老师说什么实习老师很严肃，很严格，当我们和第一位实习老师接触会才知道，原来实习老师是这么幽默，是这么和蔼，紧接着老师给我们演示了齿轮变速原理和机器人操作过程，让我们这些初出牛犊同学迫不及待的想上前去自己操作，很顺利的我们每个人都如愿以偿，但这让我知道，很多看似简单的东西如若真正操作起来的话还是会遇到很多阻碍，这就需要我们的耐心以及敏锐的观察力，

就在这样一个环境中我们第一天就快接近尾声，后来老师给我们死命的提问，谁回答对就加分，那个气氛，太high了呀，同学们都是管知不知道就抢答，真可谓是加分就是王道，第一天快乐的结束，但相对来这的目的.心中还是有点小小的失望，毕竟今天动手的地方不多。

第二天，我们实习的工种是铸造，一听这名有点吓人，后来一走进此工种工厂，眼前看到的全是沙土，心里抱着十分的好奇这是些啥玩意，还沉静在这种好奇中时，一个滑稽的老师一走了进来，三下两下就飞出了一大堆粤语，我勒了个去了，让我听的云里雾里呀，后续老师给我们讲了今天的任务也就是作业，老师讲完后立刻给我们操作演习，让我见识了什么事人才，什么是以低成本。

这个铸造就是弄出模型出来，老实交代完后，同学们各自找好组员，进行作业，我和另外两大男生手脚灵活的把沙土灌进木框里，死命的用棒子锤，以及一些其他的，不久我们就做出了一个模型，之后用作了跟看是夹心饼干的东东，哈哈哈，最后我们小组得了a,之后就是全身发软，四肢疼痛呀，可见大学生身体是多么脆弱，是多么缺少锻炼，同时也让我知道什么是三个臭皮匠赛过诸葛亮，团队合作谨慎的重要性以及做事要有耐心。

第三天，当我看到焊接这个工种时，我内心就有种压不住的兴奋，因为我之前就玩过电焊，觉得相当好玩，也知到这么工作有很大的技术性，老师先跟我们讲解了一遍在演示了一遍，我早就耐不住了带上面具以及手套等，从老师的讲解中我了解到：焊条的角度一般在七十到八十之间，焊条的速度，要求当然是匀速，然而在实际操作中，我们往往是不快则慢，很难保持匀速，因此焊出来的结果是很不流畅的，有的地方停留时间短则当然没有焊好，还有裂纹，停留时间长的地方，

则经常会出现被焊透的毛病，出现了漏洞;焊条的高度要求保持在二至四毫米，听似简单的这些话，操作起来那是相当的苦难呀，一次一次焊的不均匀，一次一次焊出个洞，一次次的失败差点蒙闭了头脑，这是老师走到我身边，跟我说，没事，金工实习就这样，想在一天完全学会那是不可能的，主要是让你们体验体验，实践实践，再后来单独演示了一遍给我，在我百般尝试下，最后终于弄出个，自己满意的作品，也让我体会到了成功的喜悦。

第四天，我们学习的工种是汽车，让我明白了很多贴近我们生活的东西我们很少会去深层次的去研究他们，很多东西都是想当然，通过这天的学习，我对汽车减速，加速以及倒档，有了一定的了解，让我以后看东西能够更深一个层次，用不同的角度去认识它了解它。

还有就是理工学校的学生对这种东西发自内心的喜欢，为我们理工学生以后看问题有很大的帮助。

第五天，加工中心，让我明白了什么是卧式加工中心，什么事立式加工中心，也对电脑上一些没见过的软件有了一定的了解，在电脑上操作能力也有了一定的提高，老师给我们布置了作业，先编程出一个字的程序，最后加工，再一次一次失败，一次一次重来的时候，最终我加工好了自己名字中的鹏字，也就在那一刻，我内心是多么自豪是多么高兴，让我明白，成功其实并不难。

第六天，塑料加工，我们在机室看到的机器都是很少见过的，都是很昂贵的，让我不禁感慨人类聪明的大脑，跟让我深刻体会到很多东西回收作用是那么大，也让我不禁想到自己的渺小，自己所懂的东西是那么微不足道，让自己以后的路有了更大的动力。

第七天.钳工，这一天是我印象最深的一天，注定要在我记忆中长留，在这里让我相信了什么是只要有恒心铁杵都能磨成针，一根长长的铁棒是怎样被磨成一个精巧的五边形螺帽，靠的是咱们的耐心，靠的是咱们的毅力，什么锯呀，什么锉呀，什么锤呀，一整天同学们都沉醉在这些东西跟铁杵抨击的天籁之声中，尽管这个工种是这几天做辛苦的一天，

尽管手中磨出了几个泡，尽管汗水一直在亲吻桌面，同学们还是用尽全力的交了张自己满意的答卷，这种精神深深的感染了我，尽管这种方法在现在生产中基本上没用，但对磨练我们这样的大学生有着不可估计的积极作用，对我们以后的道路也有相当大的益处，因为这样的辛酸都会给我们留下深深的印象，提高咱们大学生积极上下，吃苦耐劳的意志等。

第八天，铣工，又是一项让我不禁大赞的工种，这天相对钳工那天要很轻松许多，同样也是一根铁杵，先固定在车床的夹子上，等把一切位置都调好后，咔咔的就开始，降温的油在齿轮间像嬉水的小孩一样，是那么有活力，经过我们一层一层的打磨。

最后出来个银光闪闪的长方体铁柱，这个工种主要是让我们学习机械的操作能力，也正是这个工艺让我明白做什么事都得细心，此工艺要求的精度很高，要在游标卡尺反复测量确诊无误后才能过老师那关，更能过自己内心的那关，同时这项工艺得一人控制开关一人控制操作台，这也就需要很强的团队合作精神，才能确保我们能在规定的时间胜利完成任务等。

第九天，磨床齿轮，今天主要是听老师讲课，还有介绍了一下那个先进的磨床。

在老师的指导下，每个人操作了一回，其实也就是按了几个按键，由于是周四只有上午要上班，下午就返校，之后来时又叫我们画个图，巩固下差不多也就结束了。

第十天，线切割，也就是最后一天，内心不免生起一种失落，线切割，也是分两个部分，现在电脑上操作，画个闭合的图案，再编辑程序，然后再到机械上加工自己编程的图案，我是画了个娃娃头，由于机器的原因很多人没去加工，还好我占到个位置，成功的把我那图案加工出来，这一点我还是相当庆幸的，在下午2点半，我们进行的这几天所学东西理论知识的考试，实习就这样结束了。

总结尽管这短短的几天很难让我们完全学会某种东西，但这次实习都将在我们内心里留下美好的回忆，在这些天有各种酸甜苦辣，但也只有亲身体会过才知道这其中的美，在此，非常感谢学校能够给我们提供一个这样的平台，让我们的理论重归于实践，最后这次实习将永远留在我的记忆里，让我更积极向往未来的人生之路。

马上就要开学了，我知道我的学习生活又要开始了。不过我经过了一个难忘的暑假，在暑假里我参加社会实习了，我感到这个暑假过的特别的有意义！

暑假实习时我在暑假之前就已经想好的了，在暑假回家之后我就开始了我的实习生活。因为就在自己家附近，所以我也很开心能够有这么好的实习机会。

20xx年x月6日至20xx年x月10日，对我来说，是一段难忘的经历。在这段时间里，我参加了学校组织的毕业生校内erp实习。负责e区票据中心的工作。主要的职责是e区票据的管理和交易工作。在老师和同学的帮助下，经过自己的努力，在与同伴的密切配合下，顺利地完成了工作任务，无论是对工作性质的理解，对工作态度的培养还是工作业务能力的煅炼上，自己都得到不少的提升。当然，在工作中也发现了一些尚待改进的地方，发现票据管理中存在的一些突出问题。通过参与这次校园erp实习，进一步丰富了我的管理交际经验，加强对商业运作的理解，特别是对各种票据有了全新的了解和认识。根据前段时间的实产体会，现就这次的实习情况总结如下：

（一）发现问题，妥善解决促业务发展

工作其实是一个发现问题，解决问题，再发现问题，再解决问题这么一个循环交替、上升的过程。票据中心也积极的开展此项工作，但由于客观上票据中心管理的票据种类多、数量大；用票单位多，项目杂；加之票据中心本身人手少，工作开展难度较大。在手工条件下对票据的管理就不可避免的存在这样那样的问题：

1、由于手工管理漏洞多，使票据安全性不好，存在丢失及不合理损耗现象，客观上为各公司的不合理行为提供了便利；

2、由于票据中心人手相对不足，时有排长龙等侯买票的现象。

3、由于五区票据中心分不同时间进行实习，而且票据交易方式存在一定的差异，使票据的使用、领发、核销等环节管理不力，直接造成票据流失；

4、公司机构，特别是外部机构没有计划，盲目过量购买票据情况明显，节约意识不强，导致票据浪费严重。

5、票据中心卫生工作有待进一步提高，树立良好中心形象。

面对上面各种在工作中发现的现象，我们及时进行分析总结，请示老师，尽量减少问题带来的负面影响。

1，节约意识不强问题。面对在工作中发现的票据浪费现象，我们联合综合信息中心，工商部门，针对不同的年度票据需求和各公司的实际情况，采取限量购票的方法控制出票量，同时，进行“节约型模范公司”的评比活动，通过宣传活动意义和开设退票退款的渠道增强各公司的节约意识、效益意识和竞争意识，以此达到最优效果。借此增强票据中心的社会影响力，树立部门权威。

2，安全性问题。我们主要采取宣传教育的形式，因为我们相信，对于绝大多数的学生来说，自觉自律的意识还是值得肯定的，存在的不安全问题只是极少数情况。同时，我们积极与其它各区的票据中心负责人加强联系和监管，确保票据交易的安全。

3，环境卫生问题。虽然我们票据中心在日常中尽力做好相关单据的填写和票据存取的工作，但由于票据中心自身的工作实际情况，难以确保不存在纸张和纸屑遗落地上，对工作环境造成一定的负面影响。经过相关部门的评价监督后，及时发现问题所在，在日常工作中更加注重环境卫生的清洁和维护，主要通过严格填写规范，准确核数票据数量和及时清洁地面遗落的纸张纸屑等方式确保环境的卫生。

4，人手不足问题。我们首先不断增强自己的业务能力，尽快熟悉各种票据名称和库存位置，规范票据业务员填写单证的规范性，特别是票据序号的正确填写，确保能快速查找到票据位置，提高业务较率；同时，畅通与各公司机构的交流渠道，了解各公司的票据需求动向，提前做好相关票据的准备工作，并且与人才交流中心协调，在业务高峰时请调相关业务人员协助。

5，五区工作协调问题。由于这次总共有五个区，分在不同时间进行实习，因此造成一些业务问题的出现，对此我们加强各区票据中心相互之间的联系了解和协调，对各区当天票据交易进行相关的摸底，做到心中有数，便于库存数量的核对，做好票据库存量的交接和管制票据的不必要损失。

（二）转变思想，正确对待票据中心工作

票据中心，每天的主要工作内容就是进行为内外公司部门提供票据的交易并统计汇总票据交易情况。开始刚接触这份工作的时候，内心确实存在很多不理解和不乐意，特别是开始的时候，由于对各种票据的认识不够，而且对各种票据存放位置不清楚，工作效率极低，收效甚微，而且看到一些购票者由于等待时间过长，多少有些怨言，内心确是不快。更甚的是当了解到其它同学的工作内容相对充实，意义相对明显时，真是感叹良多，真有放弃离职的冲动。

指导老师了解到我们工作中碰到的困难后，向我们分析了票据中心的工作性质和职能，为我们工作提出了很多富有成效的建议，让我们对票据中心有了一定的理解。特别是在接下来对各种业务接触后，相关能力得到煅炼，更加深了我们对票据中心的认识，意识到票据中心作为整个市场的中枢，为整个市场的正常运转提供各种必不可少的票据凭证，确保公司机构的正常运转，可以说，如果缺少了票据中心，整个市场的业务也就难以顺利进行，甚至中断，因而也就要求我们在日常工作中要及时为各公司准备好各种所需的票据，做好票源的提供工作，同时做好市场各种票据需求的统计分析和预测，确保票据库存，这些工作都极具专业性，而且要求我们具有高度的责任感和使命感，在工作中时刻保持细心和耐心。面对不同公司的各种票据的购买需求，要及时提供。再者，充分认识了解各种常用票据的功能和填写方法，为票据咨询提供各种专业的答复。

通过这次实习，自己对各种常用商业票据的功能和填写方法有了较为全面的认识，这有利于日后真实工作中业务的顺利开展。可以说，正是票据中心工作的单调和繁琐，培养了自己的工作耐性和热情，较好的理解工作的实质精神，提升了自己的交际能力和服务意识，可以说，票据中心平凡的工作，提供了不平凡的能力培养平台。

（三）立足本职，做好票据的交易与统计工作

这次实习，e区的所有公司机构按性质和职能分成16间内部公司和12间外部公司，内部公司是生产制造公司，外部公司是服务公司。由于公司性质不同，对内部公司的票据交易采取购买方式，外部公司的票据需求采取领用的方式，因此我们有针对性的设计了购买单和领用单两种不同的交易凭证，一式两联，票据中心第一联，票据需求单位第二联，方便日后核单工作的开展。两种票据的主要内容都包括：领用公司名称、部门、日期、票据名称、单位、数量、领用人，审批人、经办人等，不同的是购买单增加了单价和金额等必要内容。同时，结合日常工作中碰到的各种常见问题，票据中心有针对性的制作了工作流程和业务细则。

1、适时对票据中心的库存进行存量核实，及时将库存不足的票据名称反馈相关老师，确保各种票据库存量的充足，并对票据的存放位置进行分类整理，确保各种票据的有序存放，提高日常票据的交易效率。第五，票据中心与各公司机构保持畅通的业务交流渠道，及时收集各公司机构对票据的需求，特别是新的票据种类在第一时间反馈给老师，采取各种有效办法协助公司解决票据的需求问题。

2、我们主要根据各年度的业务需求预测，提前准备好各种相关的票据和单证，分类编号，方便公司部门的购买和领用。在各公司业务人员的填单过程中，我们严格遵循标准规范，指导他们按标准填写相关内容，这一方面确保我们数据录入的准确性和完整性，为科学统计与分析预测提供正确的原始数据，另一方面为核对工作提供便利检索途径。

3、利用空闲时间主动学习了解各种票据的功能和填写规则，借此提升自己对各种票据的了解和认识，这都有利于及时为各公司票据业务人员提供及时的咨询解答，提高服务质量和扩大服务范围，为票据中心树立良好形象。

4、利用课余时间，我们及时对当天的票据交易情况进行整理录入和统计分析，将当天票据交易数量和累计交易量上报指导老师，结合老师的建议制定下一期的工作计划，确保票据中心能满足各公司的票据需求，确保业务的顺利进行。

在票据中心实习的这一段时间以来，中心树立“做好规划、提前安排、快速应对”的服务理念，“热情、耐心、细心”的工作态度和“踏实、朴实和扎实”的三实作风，及时准确的为各公司提供各种所需票据。良好的内在素质，较强的综合实力，努力打造最具服务意识、最具创新能力、最具影响力的票据交易机构。经过我们的不懈努力，管理工作由弱到强，发生了很大改观，逐步规范和走向正轨，取得了初步成绩，积累了一些经验和做法。但是我们的工作还有很多地方不够完善，还存在许多问题，我们有信心和能力通过这次实习好好总结经验，在今后的工作中加以完善和解决，不断提高自身的业务水平，做一个合格的工作者。

在这里我要感谢同事，如果不是他们对我们信任和耐心的教诲，我们就不可能接触业务，就不可能学习到那么多东西，谢谢。我的第一次实习在这一天画上了一个圆满的句号。以前听说实习都是很无聊的，都是打杂的，本也以为我的实习也会如此，所以早早就作好心理准备！可是，当我真正融入公司的那一刻，我发现实习不是无聊的、不是无所事事的、不是打杂的，实习无论在技能还是工作态度上都教会了我很多东西，这些是我们在课堂上、在社团活动上学习不到的。

在今后的学习生活中，我会继续努力的，就像我在实习中一样，我会做的更好的。生活就是这样的，不可能永远闲着的，要经常出去实习，长长见识，不一定要赚钱，主要是经历，社会经验才是重要的！我会继续实习的！

我是20xx年x月x日出来，进入x公司上班实习的，到今天也是有一个多月的时间了，今天趁着周末放假的空闲时间，来总结一下我实习的这一个月的的工作收获：

这不是我第一次参加工作了，在大学期间我也是由参加过一些兼职的，在大三的暑假我也是进了一家公司进行过会计专业的实习，所以虽然这个学期是我们大四学生的真是实习，但是我还是有一定的实习经验的，所以跟其他觉得不适应的同学相比，我还是比较适应上班的。

我找的这个公司是不包住的，所以我现在还是住在学校里面，这里离学校有一段距离，所以我每天都得在早上七点就要起床，不然上班就有可能来不及。在南方的冬天每一天能够坚持起床就是一件了不起的事，所以我由此锻炼出了较强的意志力，在各种环境下都能坚持下来。

我所在的公司是一家会计有限公司，专门从事代理记账、财务审计等方面的工作。因为我大学里面的专业就是会计专业，加上之前就有过实习的经历，所以在工作方面，我能够很快就适应熟悉下来，在公司其他是实习生还在做最基本的客服工作时，我就已经在外面跑税务局了，在报税办证等方面都有涉及。所以在公司里面，我还是比较收领导重视的，有几次公司总部的开会，领导还专门带我过去学习。

跟我大三暑假实习公司不同，这是一家新公司，所以在很多的方面都是爱摸索，所以领导比较重视员工的意见，所以我们这群员工就是比较吃香的，并没有遭到冷遇或是怎样，但正因为是这样，所以很多工作都是会交给到我们实习生手上面来，所以相对班上的其他人来说，我们的工作忙碌了很多。但是这样挺好的，我们出来实习，就是为了把在学校里面学到的知道用出来，上手操作可以帮助我们学到更多的东西。

实习对大学生来说，的确是一件非常重要的事情。它跟我们之前在学校安排我们出去实训不一样，实训只是在跟学校合作的公司里面尝试去接触，所以实训公司那边给我们的都是一些不难的任务，加上知道是模拟，所以我们没有什么负担，觉得做错了不会有很严重的后果，工作就会马虎很多。而实习不一样，实习就是真枪实刀的实战了，一旦出了差错可就会造成巨大的金额损失，所以在这一个月的实习工作中，我都是小心翼翼的，生怕一个不注意出了差错，到时候造成了损失我肯定是要挨到客户与公司的责备的。

所以实习的这一个月里面，我除了学习到一些会计相关的工作经验，还知道了做事要仔细要认真！

相信在今后的实习工作中我会有跟多的收获，我也会再跟大家分享的！谢谢，今天的总结到此为止！

大学生实习老师工作总结

我于xxxx年xx月x日至xx月xx日在某某学校进行了七个星期的教育实习。这次实习对我来说是一次非常好的练兵机会，我学习到了很多在书本上学不到的知识。现将总结如下：

一、教学工作

第一周是听课周，我仔细地做好听课记录，发现自己的不足，并进行及时的补救。也就是在第一周里面，我对实习班级的学生的学习状况有了一个大概的了解。因为我明白，要想上好课，对于学生的了解是非常重要的。我实习的班级属于上课气氛比较活泼的，在听指导老师的课当中，我也记下了很多怎么处理班级过于活跃的方法。

一周之后我正式登上了讲台，在上课过程中，可能是因为我是个实习老师，整个课堂气氛比较活跃，有时甚至可以说是有些吵闹，有些学生几乎是抢着回答问题的，我想这主要是学生的好奇心和刚上初一童稚未泯的使然。上课的时候，我尽量把音量放到最大，充满激情，多运用肢体语言，有时还附带一些幽默的课堂语言和与课文有所联系的课外知识，我发现这就能吸引学生的注意力和激发他们的学习动力，而我对于把他们的注意力从我这个实习老师身上转移到课本知识上面，也感到十分的开心。

上课是一方面，那如何检验一个学生是否吸收了课堂上的知识又是另一方面，而要检验一个学生的成果，批改作业就是教学工作中十分重要的一项。在我正式授课之后，指导老师开始让我放手批改作业，在批改作业当中，我仔细地记录学生对于哪些题型的错误率比较好，总结出哪些方面的知识点还没有把握好，以便于在下次上课的时候，可以把这个方面的知识点进行巩固学习。

另外，在批改学生周记和作文的时候，我也对他们的写作方法做了简要评述。即使写得不好的作文，我也经常鼓励他们，要么是书面整洁，要么是字体漂亮，要么是修辞得体，要么是感情真挚实事求是……我认为只有这样，才能激发学生的追求进步的意识。我深切地认识到，要不断给学生纠正错误，完善缺点的机会，身为教育工作者，必须要用足够的耐心和毅力去爱护每一个学生。

二、班主任工作

我的班主任工作实习是与教学实习一起进行的，在开始我的班主任实习之前，我好好地准备了一番。首先我较快的了解整个班级的情况特点，通过班委会议了解了班级的一些日常工作以及班委的一些职责。其次，我较快的熟悉和掌握学生的情况。为了增进对学生的了解，我抓住一切肯能的机会和他们接触交流。除了上课时间，我一直是跟班的。学生也正处于活泼好动的年纪，通过自己的主动以及对他们的关心，学生也逐渐放开来了，都愿意主动找我交流了。通过与他们的交流之后，我明白师生之间就应该多交流，只有这样，我们才能了解学生，而学生在这样的交流之中会反映出来问题，就有利于我们很好地处理问题。在班主任指导老师的指导下，我辅助她主持日常工作并组织了一次班级活动，即班会课。班会课举办的比较成功，学生在放松的同时，也增进了班级凝聚力。

在整个实习期间，我更多的是监督学生的学习、纪律以及卫生。在监督的同时，不忘给他们灌输一些道理，能结合他们的年龄特点进行思想道德教育。除了作业，还有卫生打扫，女生普遍比较认真积极，而有部分男生就非常偷懒，总是推推拖拖。对于这类学生，我就直接给他们明确的任务。这样的方法实施之后，我发现还是非常有效果的。因为我所实习的班级是初一年级，很多同学对于刚升入初中，适应新环境存在着一些困难，所以教师对他们有一个正确的引导显得很重要。

三、收获

在这不到x个月的日子里，我收获了很多很多。以前在自己学校里面试教远没有真正上讲台那样激动，也曾到一些培训机构上课，但是没有这么深深切切地融入班级当中就不能真正体会当一名老师的幸福。虽然，对于以后是否会站上讲台还不一定，但是在中学实习的这段单纯而美好的日子里，必定会让我永生难忘。我还深深地记得，第一次被一个班的同学齐声叫“老师您好”;第一次走进教师食堂和工作人员表明自己的身份;第一次用老师的身份拉住乱跑的学生让他注意一点;第一次组织一次中学生的班会……

当现在我实习结束，回过头看的时候，我真的发现自己成熟了很多。回到自己学校，老师纷纷说现在的气质很沉稳，很像一个老师了;同学之间也在相互说着跟实习之前相比，大家的状态真的变了很多。这次实习，不仅让我学到了作为老师应当具备的一些技能和经验，也让我对我的人生规划有了更深一步的认识。我已经到了可以为人师表的年纪，我所做的一些行为已经会被比我年纪小的人模仿。所以我的身份不再仅仅是个简单的学生了，我更应该成为一个值得被人学习的“老师”。

四、优缺点

在这次实习中我慢慢地发现了自己相较于教师这个岗位的优缺点，优点主要体现在学习能力比较强，能很好地适应新环境;同时，在面对课堂突发状况的时候，也能适时地找到好的解决方法。当然缺点也是有的，自我感觉个人在讲授知识点时，还不够突出重点、难点，过于追求学生的自主探索。 课堂的调控和应变能力还有欠缺，有待加强。

总的来说，我十分难以忘记我实习的日子，并将好好总结自己的优缺点，努力在今后的工作生活中达到最好的状态。

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！