# 优秀实习生工作总结

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-05-15

*优秀实习生工作总结5篇实习，是从学生转变为职场人的一个重要阶段。实习期间的表现也将决定你是否能留在公司继续工作。总结以回顾思考的方式对自身以往实践做理性认识，找出事物本质和发展规律，取得经验，避免失误，以指导未来工作。你是否在找正准备撰写“...*

优秀实习生工作总结5篇

实习，是从学生转变为职场人的一个重要阶段。实习期间的表现也将决定你是否能留在公司继续工作。总结以回顾思考的方式对自身以往实践做理性认识，找出事物本质和发展规律，取得经验，避免失误，以指导未来工作。你是否在找正准备撰写“优秀实习生工作总结”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

>优秀实习生工作总结篇1

时间如流水，酷暑已过，凉秋将至。踏入公司两月有余，在领导和老员工的帮助和支持下，我在协进不断成长和进步，感受颇多。

一、细节决定成败

“泰山不拒细壤，故能成其高;江海不择细流，故能就其深。”所以，大礼不辞小让，细节决定成败。在中国，想做大事的人很多，但愿意把小事做细的人很少;我们不缺少雄韬伟略的战略家，缺少的是精益求精的执行者。在协进工作，我就亲身感受到了这一点。这里的工作说复杂也不复杂，说简单也不简单。不复杂是因为每个人都可以做，不简单是因为不是每个人都可以做好。可以做但不一定能够做好。举个很简单的例子：在寄送样品的时候你是否连同报价单一起寄了呢?寄送完样品后顺丰的底单你是否有拿过来认真写上备注并保存好呢?在样品多的时候快件公司是不是把不同客户的样品搞混了呢?在单多的时候你要在旁边看着快件工作人员把他归整好了才放心，要不然把该寄送给张三的样寄送给李四，把该寄送给李四的倒送到张三那去了。这些工作都很简单，但每个单都做好，就要靠我们的细心了。

二、学会与人相处

人际交往是人们的生理需要，也是大家生存的需要，更是工作的需要。工作中少不了交流和沟通，工作中少不了合作，工作中少不了领导与被领导。这都需要正确处理，才能更好的开展工作，从而使事半功倍。

三、为公司负责，有主人翁的责任感

一个员工，他的责任就是爱岗敬业，奉献企业。一个员工，即使他个人的能力再强，如果他不能也不愿意付出，他就不能为公司创造更多的价值，可以说他的能力就是“零”。但是，一个愿意为公司全身心付出的员工，即使他的能力比别人稍逊一筹，也能够创造出最大的价值来。一个人是不是人才固然很重要，但最重要的是这个人是不是一个对公司真正负责人的员工!俗话说：“国家兴亡，匹夫有责”，而现在完全可以这样说：“企业成败，我的责任”!爱岗敬业是我们每个职工的天职，时刻保持责任意识，心中常存责任感，是成就事业的基石，是兴旺企业的基础，“干一行，爱一行”可不能是说着玩的，这需要我们立足本职，恪尽职守，不光要“知其责”，而且要“尽其责”，更重要的是“尽到责”!“爱岗敬业”是我们每个企业职工的天职，爱一行容易，精一行很难，成一行更难!我们要以主人翁的标准严格要求自己，脚踏实地、兢兢业业地干好本职工作。

四、坚持学习，学无止境

\"书山有路勤为径，学海无涯苦作舟\"。出了校园，不意味着学习的终止。其实真正的学习才真正的开始。“学贵有恒，生有涯，而知无涯。”在学校里学习的大多是理论知识，来到协进是来实践的，以前学到的知识直接用到的有10%就已经不错了。其实从学校出来一切都等于0，但是这个0比较容易增长。为了让这个0快快成长，我得努力学习产品知识，慢慢领悟人世间的道理。况且“学习如逆水行舟，不曰进，则曰退。”在我对陶瓷产品了解还不是很深刻的时候，如不认真学习，迎头赶上。将来岂不是要因“虚度年华而悔恨”，因“碌碌无为而羞耻。”

>优秀实习生工作总结篇2

作为一名即将毕业踏入社会的大学生，这次实习就像是上台前的最终一次彩排，当我走进公司时那种激动而又紧张的心境不言而喻。生怕会在工作中出现差错，然而此刻看来所有在实习中出现的困难，都是一笔珍贵的财富，警示着我在今后的工作中做得更好。

一、实习过程

开始实习之前，我多少有些心虚。因为我的许多朋友都有过假期打工的经历。而作为一名英语专业的学生，这次的实习却是我的第一次工作经历。从工作那天开始，我过着与以往完全不一样的生活，每一天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自我的工作任务，不能草率敷衍了事，我们肩上扛着的职责，不再只是对自我了，而是对一个公司，所以凡是都要细心谨慎。

学校换成了公司，同学换成了同事，不再有自由支配的时间，一切来得那么无情，可是去必须适应。其实我的工作就是、做些翻译、收发信函、报价、传真和邮件、绘制表格等。每一天重复着这些烦琐的工作，时间久了容易厌倦，可是工作烦琐也不能马虎，一个小小的错误不但会给自我带来麻烦，更会给公司带来巨大的损失，而像公司的业务员每一天都得到处奔波，他们必须具备坚韧不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错时遭到领导责骂还不能赌气就此辞职，每次看到他们我就会充满干劲。

踏上了社会我们开始与形形色色的人打交道，由于存在着利益关系，很多时刻同事不会像同学一样嘘寒问暖，有时候我会很矫情的想起安妮宝贝说过的，纯粹的东西总是死的很快，而此刻所能做的，仅有在怀念中适应变化的一切。

二、实习感悟

\"在大学里学的不是知识而是一种叫自学的本事。\"当我真正走上工作岗位时才深刻的体会到这句话的含义，除了英语和计算机操作外，课本上学的理论用的很少，我担任的助理一职平时做些接待客户、处理文件，有时觉得没有太多挑战性，而同公司的网站开发人员就大部一样了，计算机知识日新月异，他们不得不以自学尽快掌握新知识，迎接一个一个新的挑战，如果他们之靠在学校中学到的知识肯定是不行的。我们必须工作中勤于动手，不断学习新知识积累经验，没有自学本事的人迟早会被企业和社会淘汰。我的感悟就是真诚所至，金石为开。不管多难做，做好自我的那一份，总有一天会有收获，只是时间的问题。但如果你不去做，这一天永远不会像天上掉馅饼那样到来。就像士兵突击中的许三多，从泥巴到尖子只是做与不做的区别。

另外，人际关系的处理也很关键，虽说在工作中本事必须有，但如果没有同事的合作与包容，你可能什么都做不了。以前可能是因为电视剧看的太多的原因，我总是感觉职场上充满了明争暗斗，要处事圆滑甚至耍些小聪明才能生存。但在与同事相处的过程中，我觉得更重要的是放大别人的优点，缩小别人的缺点。多站在别人的立场上想问题。。还有就是坚持的重要性。也许是受阿甘正传和士兵突击两部影视作品的影响。再加上实习中自我的感悟。我觉得，整个人生有因就有果。仅有做好身边的每一件小事，才能得到所谓的善果。针对大学生眼高手低的特点更应重视坚持的重要性。也许我们所不在意的一件小事，就是我们的一个机会。要想长成参天大树就要靠坚持靠积累。针对助理的职业特点，具体遇到挫折时不妨从调整心态来疏解压力，并进行冷静复习，从客观、主观、目标、环境、条件等方面找出受挫的原因，总之，经过这些感悟，我不仅仅明了我会在以后的工作中做得更好，更会学会珍惜，珍惜父母的每一分辛苦转赚来的钱，珍惜每一次工作机会因为懂得了它们的重要性，以后我会更加珍惜。

三、实习总结

首先，是提议方面的。期望以后学校能够增加实践环节以增加学生们的工作本事，并以社会需求为导向调整课程设置，毕竟，我们改变不了招聘条件，职能使自我成为人才，这就要求学校加大教学改革力度以适应社会需求。

其次，是我在本次实习表现的总结。经过这次实习，我收获了工作和为人处事方面的经验，可是也有一些遗憾，也许因为实习日子短的关系，我对助理工作的认识还仅仅停留在表面，未能具体处理全部工作，虽然有了必须的理论上的认识但仍缺乏实践。针对以上总结，在今后的学习和工作中我要做到以下五点：

其一是加强英语的学习。对于助理这一职务虽然频繁的应用英语，但作为自我的专业却能够成为我的优势。可是，在实习的过程中这个优势却并不怎样突出，这是由于我对英语还处于会而不精的原因。所以，在以后的学习中我要经过扩大词汇量和增大阅读面来提高自我的英语水平，使自我的优势更加突出。

其二是加强沟通本事。经过实习，我发现，专业知识固然重要，但良好的沟通本事是让别人发现自我本事的前提，对于助理这个职位来说，沟通本事更是包括了一个人从穿衣打扮到言谈举止等一切行为的本事。经过在日后的交际中来提高我的沟通本事必须会在我以后找工作的过程中起到事半功倍的作用。

其三增强前提是奉献的意识。因为是突出个性自我的关系，在这一方面我做得很不够。我们虽然一在日常的工作和生活中理解了团结合作的重要性，停留在这个大家都认同的概念中，可能会进一个误区，理论正确行动却没有效果，这就要求我们每个人增加奉献精神，一个人若不懂得在团队中主动奉献，本事再好也会变成可有可无的主角。应当把自我所拥有的知识本事奉献出来才能促进团队的提高，并使自我的本事得到认同。其四是学习忍耐，社会不像学校，它关系网错综复杂，没有人能够无条件的理解你的一切情绪，俗话说，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，要坚持宽容的心态，在风平浪静时海阔天空处才能更好的获得成功，处理好一切关系。

其五是要做好身边的每一件事。此刻我的人生观和过去有些不一样，以往年少轻狂，好高骛远，总觉得明天肯定会很美。此刻，在我心中定义的美跟以前不一样，得到的方式也不一样。此刻的美是一种踏实的感觉。并且是经过自我的坚持不懈的努力得来的。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段宝贵经历，而这次实习的意义，对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务，而是我们真正在实践中开始接触社会、了解社会的一次重要机会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，增长了见识，开阔了视野，为我以后走上工作岗位打下了坚实的基础。。

虽然我们即将走向社会，但作为一个刚踏入社会的年轻人，几乎没有任何社会经验。可在实习期间的每一件小事中，我们能够体会到人际关系、机会、评价、竞争、成功、失败等各种我们在今后经常会遇到的事件，相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要基石。而在这剩下的半年中，我们能再学些什么，再做些什么，这短短的实习经历能给我们很好的启示。

在这短短的2个多月中，我除了学会了一些工作的基本技能外，也学到了做人做事的道理，更让自我浮躁的心平静了下来，看清了自我的本事，明白了自我究竟想要的是什么。这些都是在学校中所学不到的宝贵的东西，更让我看到了这个社会竞争的残酷，所以仅有坚持进取心才能使自我不被淘汰实习结束之后，当初对自我适合什么样的工作什么岗位的迷茫已渐渐消失，心理最终有了些轮廓，在现实生活中，走好人生第一步是重要性不言而喻，它会影响我们今后的道路，我会带着在实习中的收获，去争取去努力，把握好人生中的每一个机会，找到自我想要的生活。

最终要感激我的母校——\_\_师范学院，一向以来对我的培养，感激全体教师的栽培，感激四年来我身边的良师益友。是你们在我身边帮忙我成长，多谢你们。

>优秀实习生工作总结篇3

时间真的流逝很快。我们也走过了大二的时光。在学习的我们，体会到了酸与甜，苦与辣。生活，不经历一翻风雨，我们也不懂的生活。

大二的我们。经过将近一个学期的模拟实训课程，让我个人认为会计对与我而言真的有种不能言语的情感。首先，我们根据教材资料中的经济业务，分析题型，到编制凭证。再过账目中，然后是结账，对帐，最后根据总账及其他有关资料编制资产负债表、利润表。一步一个流程过来。从一开始的模拟的出纳岗外实训，到存货业务的发生，直至到此刻综合的模拟业务。所有账目都弄好后，最后一步的装订等一系列的会计人员必做的程序工作，现由我一人来完成，其中的酸甜苦辣之味，只有亲身体验，才真真正正了解到什么是会计。其实，现实中会计的工作并没有大人们所说的只是在办公室喝喝茶水这么清闲。

虽说自我在高中时期所学的也是会计专业，当时老师讲的题，分析的题也很详细。和大学中老师讲的题，分析的题目总是有所来源点的。可不管怎样，终是让我受益匪浅。可让我自我对会计多一度的深爱。

“只有经历过，才明白其中的味道”对于我而言，喜欢体验生活，能够说透过这次实训，真切的让我了解了我自我以后从业岗位的工作流程是怎样的形式。让我对会计最初的观念也有了本质性的发生!会计不仅仅仅是一份职业，更是一份细心和一份耐心还包括一份职责心。

不经历过，我们永远都不会长大。人生不是一条平坦的道路，只有走过崎岖、遇过困境，以前跌倒、以前失去，经历过挫败、跨越难关。而仍然能够昂首阔步迈向人生，才能锻炼出一颗坚毅不屈的心。做一个坚强的人很难;需要的是一份坚持同一份信念。我们做账也是如此，发现错误，要不断的修改，不断的矫正。尤其是最后在编制资产负债表的时候，那叫一个崩溃啊，当你发现编制到最后，借贷方不平衡的时候，我们就要反反复复去翻阅前面的账目是查账，找账。这样的工作，只有一个字能够形容——累!参杂着繁琐!

透过本次模拟实验，培养了我们的实际动手潜力，缩短了课本知识与实际工作的距离。且理解到会计人员最重要的一点就是细心。对于每一天和一大堆数字打交道，绝不能出一点点错，要明白失之毫厘，差之千里，零点零几的差别，有可能造成与实际很大的距离。

虽说到本学期末，做的很累，但是真的期望学校能够给我们这样的机会，所谓的，我们只有多做账，多熟悉，才能游刃有余!

>优秀实习生工作总结篇4

时光飞逝，一转眼，我在\_\_\_医院检验科一年的实习即将结束，回顾自己在实习阶段所经历的点点滴滴，心里面百感交集。原本迷茫与无知，现如今满载而归，第一次被人唤作医生时的欣喜，第一次学会操作仪器以及独立进行各种检验工作时的快乐，还有实习医院领导老师们无私的关心及教导仍历历在目，至今仍让我为之感动。现在，我即将要离开这个第一次工作的地方，心里有许许多多的不舍，但是，离开是为了能够在更多的地方更好的发挥自己的社会价值，我相信这第一次的实习经历会让我铭记一生。

实习是一件很具意义的事情，在实习中能够学到书本上没有的知识，增加社会实践能力，我们必须在实践中来检验自己所学的知识，尽管有时候会认为，书本上的知识根本用不上，但是，具备了知识也就等于具备了学习的能力。

所以，我想实习的目的不是为了毕业证，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献，然而走出大学这个象牙塔步入社会，必然会有很大的落差，特别是医学这一相对而言特殊的行业，理论与实践的差距实在是太大。因此，能够以以这一年的实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也必然更好。

实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对检验技能操作的培养和锻炼，同时也是就业岗前的最佳训练。尽管这段时间不是很长，但对每个人都很重要。刚进入检验科，总有一种茫然的感觉，对于检验工作处于比较陌生的状态，也对如何适应这样的新环境感到迷茫。庆幸的是，检验科的带教老师们耐心的讲解，让我很快地熟悉了工作流程，老师们传授的经验，也让我对于检验这一专业有了更加深入的认识，我了解到许许多多在学校无法学到的更加具体的检验知识。

检验是一门需要十分的认真和仔细的专业，尽管在未进入医院之前也有所了解，但是真正进入科室后，感触又更深了。相对于医院其它科室而言，检验科不是一个大科室，但它有着不可或缺的作用，检验科工作人员就像是临床医生的眼睛，责任重大，我们所得到的每一个结果都与病人能否得到及时的治疗息息相关。

在实习的过程中，我谨记着“认真”、“仔细”四字，对于每一个经手的标本都做到了按照规定流程细致处理，不出差错。因为我知道，这不仅是为将来养成良好的工作习惯奠定基础，更是对病人的负责。因为有了这一年的检验科实习经验，我们才更全面而深刻的了解了认真仔细对于检验这份工作的重要性。

在这段短暂的实习时间里，我获益匪浅，实习期间的收获将为我们今后工作和学习打下良好的基础。无法用言语简单准确和清晰的地概括我此刻的感受，有感激，也有不舍，感谢\_\_\_医院领导以及检验科的老师们对我的关心和教导，我将以更积极主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识，走上将来的工作岗位!

>优秀实习生工作总结篇5

生产实习是学校让学生将理论知识与实际操相结合的重要实践性教学环节，在生产实习的过程中，学生从动手实践中吸取经验，培养我们实际学习能力。让我们明白团体工作的重要性，牢固树立我们的团体意识，让我们的才能得到最大限度的发挥。也为我们以后的工作打下基础。

在实习时，首先要做的就是学习基本要求。学生在实习期间要严格遵守公司企业的规章制度、必须严格遵守岗位操作规程和安全管理制度。不能无故请假，擅离工作岗位，有重要事情，必须要向上级领导打招呼请假，批准了才能离开，在工作时严格安全事故和人生事故的意外发生。必须有遵纪守法、模范遵守公民的社会公德，拥有良好的品格和素质。在实习时努力工作，积极完成上级安排下来的工作任务，在工作中要谦虚好学，诚恳做人不断努力。流水线工作，顾名思义这是一个团体的工作，每个员工必须严格认真的完成自己的工作，因为整个流水线的每个工序都是紧密联系的，可能会因为某个工序的错误而造成整个流水线生产出来的产品为废品。

在指导老师的带领下，我们一群学生到车间实习，这是一个流水线生产，每个人都有自己的工作任务，自由大家配合才能把工作做好，完成工作任务。对于一个刚上去工作的学生来说，对于操作的这些东西都是陌生的，但是旁边的老师傅都会在旁边示范，然后指导我们操作，我们也开始尝试着动手，所谓一回生两回熟，熟能生巧嘛。我们在老师的指导下开始操作，慢慢的我们也开始熟悉操作流程，看着其他同学在生产线上都做着工作，都很认真很细心，那么我也不能输给他们，我一定要把工作做好。在接下来的实习中，老师傅们还都是热情的指导着我们，让我们能够很快的上轨，最后也能够独立的完成工作。

通过这次的实习，我们学到了很多课堂上学不到的知识。我们也了解和掌握了车间管理、生产技术和工艺过程，对我们的专业有了更深层次的了解。在实习中我们拥有了社会了实践能力，社会沟通能力，还有工作经验，这些都是重要的，在课堂上学不来的。在这次生产实习过程中，不但对所学习的知识加深了了解，更加重要的是更正了我们的劳动观点和提高了我们的独立工作能力等。我们还知道自己存在的不足，但是我们都会改正，在以后学习工作中我们会更加的努力。

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！