# 202\_年阶段实习工作总结

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2025-03-19

*20\_年阶段实习工作总结例文一段充实而忙碌的实习生活结束了，这次实习让你有什么心得呢?让我们一起来学习写实习总结吧。但很多人说起写实习总结都是毫无头绪吧!以下小编在这给大家整理了一些20\_年阶段实习工作总结，希望对大家有帮助!20\_年阶段实...*

20\_年阶段实习工作总结例文

一段充实而忙碌的实习生活结束了，这次实习让你有什么心得呢?让我们一起来学习写实习总结吧。但很多人说起写实习总结都是毫无头绪吧!以下小编在这给大家整理了一些20\_年阶段实习工作总结，希望对大家有帮助!

**20\_年阶段实习工作总结篇1**

一.实习目的

实习是一项综合性的、社会性的活动，是一个由学校向社会接轨的环节，是学校学习向社会工作转型的一大模块。搞好社会实习工作是很关键的，对一个学生来说是很重要的，从一个学生的成长过程来说，他经历了无事可做的孩童时代，到学校里忙碌的学生时代，再到以后的社会工作阶段，而实习就像一个链子连着学习和工作。实习是学生把所学知识运用到实践中去的过程，学习的目的就是运用，就是去指导工作，而实习正好扮演了把学到的文化理论知识正确运用的工作中去的主角。我们务必要做到用理论去指导实践，用实践去证明理论。所学的知识仅有运用到实践中去，才能体现其价值。实习是一个锻炼的平台，是展示自我潜力的舞台。

透过实习，我们要努力提高动手的潜力，在实践的过程中发现其不足，然后去反馈到学习中去，会更能提升自我的潜力。新闻学，它主要是一门以实践为主的学科，它要求极强的动手潜力，它所接触的对象是包罗万象的，是各具特色的，是真实的、新鲜的。真实是新闻的生命，实习给一个初学者带给了锻炼的机会，实习教会一名记者怎样去观察事物，怎样去捕捉有价值的新闻信息，怎样用事实说话，怎样才能做到新闻的及时。这些仅有在实习中才能深刻体会到什么是抓“活鱼”和“抢”新闻。实习是由课堂走向社会的第一步，如果能把第一步走好，以后的路自然学会习畅网通。

到新闻单位去实习，主要是要锻炼自我的新闻采访和写作潜力，掌握采访的基本方法，掌握新闻及电视节目制作的基本流程，向那些有经验的记者、修改学习，交流经验。深入现场去采访，接近群众，从群众中来，到群众中去。深刻体会，用真情写出有生命力的新闻作品。

二.实习资料

新闻学的实习资料主要有以下几个方面：

1.实地采访

仅有深入到现场去做实际调查，才能写出有好处的作品，才能懂得采访的基本流程，懂得什么是采访新闻采访学的突出特点是实践性强，偏重于应用与操作。实地采访是新闻的第一课，它是新闻信息采集，新闻报道的第一步。

2.访后写作

新闻写作是新闻制作的第二步，是对采访中采集到的信息、新闻事实做进一步加工制作的过程，是对采访的进一步补充。亲自动手采写一些东西，才能更好地掌握新闻写作的基本方法，力争做到“从群众中来，到群众观众去”，把时代精神写到作品中，写一些有价值的事，些一些老百姓关心的事。

3.修改整理

当写完初稿后，修改，整理和修改稿件是新闻作品的最终一个环节，俗话说：“文怕修改”，仅有修改，才能写出精辟的文章。还要提炼新闻主题，因为新闻主题是新闻报道的“灵魂”，能够透过素材的取舍，结构的安排和导语的构思各个方面提炼主题，透过综合思维提炼主题。其次要写好新闻的导语，熟练的运用各种新闻写作的笔法，巧妙的运用各种新闻语言。

三.实习收获

在短短的实习期内，我深入到各地去采访，真正的锻炼自我的采访潜力，提高了自我的提问水平，锻炼了心理素质。真正做到了不怯场，运用自如，现场处理灵活。在采访后写了很多的新闻稿件，熟练地掌握了各种新闻文体的写法，尤其是消息和通讯的写法，包括各种新闻文体，如动态消息、综合消息、人物消息、评述性消息、特写性消息、人物通讯、事件通讯、工作通讯、风貌通讯、人物专访等。还有电视新闻的写作，广播新闻的写作，涉及到了经济、社会等各个领域。深刻地认识到了作为一名记者就应具备哪些素质体会到了记者的主角，怎样才能做到记者的“识”、“才”、“学”，认识到了记者和修改的关系。

透过这次实习，自我的社会实践潜力大大地提高了，适应社会的潜力强了，语言运用潜力增强了，写作潜力提升了，真正跨出了，走好了新闻道路上的第一步。

四.实习中存在的主要问题

以上是我的实习工作总结，透过实习发现，自我还存在着不少问题，包括文化知识的欠缺，真是“书到用时方恨少”。学习涉及的面太窄，学到的知识太单一，没有构成一个很好的体系。联系实际的潜力太差，将学到的知识不能运用到实践中去，没有一个知识储备体系，用到哪学到哪。在采访中，还容易犯一些低级的错误，一些先进的现代设备的熟练运用潜力还不够，普通话水平不高。在今后的学习中还需要在各方面去提高自我的各方面的潜力，尽可能完善自我。

五.对实习工作的建设性意见

实习主要是面向社会的过程，映尽量做到以下几个方面：

1.尽可能多的让每一个实践者走出去，到第一线上。仅有走出去，才能看得远，仅有走出去，才能采集到更多的有价值的新闻信息，到现场采访是记者的本职工作。

2.尽可能扩大社会的接触面，深入到广大群众中去。新闻所反映的是广大人民的生活问题，所报道的是老百姓犯罪关心的问题，仅有深入到每一个层面中去，才能写出更加有特色的作品，才能扩大记者的知识面，开阔眼界，使报道更有特色。

3.在采访，写作，修改等一系列过程中应当教会实习者使用先进的仪器，教会记者如何把握事件的闪光点。记者是一个杂家，就应懂得各种工具的使用，才能提高新闻制作的效率，提高高科技手段的运用潜力，新闻单位映尽可能多的为每一位采访者带给锻炼平台。

4.记者应当在采访写作中打破陈旧的模式，要富于创新思维。新闻单位要鼓励记者开拓创新，不要被一些陈旧的模式所束缚，要创新思维，更新观点。

5.新闻单位要尽可能多的给每一位记者带给一个自我动手操作的机会。初学记者的经验不足，应当更多地接触一些新闻的制作过程，运用到实践中去，就应多动手操作。

实习，是十分重要的一步，在实习中提升潜力，在实习中学习都是十分关键的，抓好实习，是关键的，迈好这一步，是步步高的前提。新闻是一种客观的报道事实的学科，它具有真实性和新鲜性，时效性特强的学科，新闻更是注重实践的学科，所以应抓好实习中的每一个环节，深刻体会，认真学习。

**20\_年阶段实习工作总结篇2**

毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一个重要环节，透过实习在实践报告中了解社会，让我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，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

作为学生的我，20\_年\_月我开始了第一份\_\_实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自我。我每一天都坚持提前上班，能够在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到来就能够立刻投入工作。其实，我一向认为每个人都有他自我的优点，并且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我明白第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，期望能够精益求精，更好地完成。

在办公室，闲的时候就会看看网上的一些好的文学作品，练习打打字，因为在矿办公室我主要从事打字工作、文件的分法、报纸的分法，经常要以打文件为主，我明白，这不仅仅要打字速度快还要对电脑熟悉，尤其是没有其他工作人员帮忙的状况下，我能够完成接待任务。

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，这让我感到十分的难过。在学校总以为自我学的不错，一旦接触到实际，才发现自我明白的是多么少，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，在工作中和同事持续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。发现一些实习生跟教师像朋友一样相处，教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，能帮忙别人的地方也多，帮忙别人多了，别人也愿意帮忙你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就构成一个良性循环。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。深刻的意识到自我再不能处于独处的状态了。

独来独往，别人不主动自我也不理会。把自我个在自我自我的小空间了。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。

**20\_年阶段实习工作总结篇3**

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。

此次实习的主要内容是了解目前我们油田的家属管理工作的基本内容，参与一个单位的家属管理工作，听取工作人员对目前油田家属管理工作的基本情况介绍。在实习过程中，主要是和家属管理工作人员一起参与日常的管理工作，学习家属管理单位的一些规章制度，熟悉工作人员的岗位职责、职能及工作流程，以及参加一些日常的勤务劳动。通过此次实习，主要有以下几点的：

一、角色转换

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，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。

二、适应新环境

在心理上努力去适应全新环境的同时，的莫过于实际工作方面的收获。特别是在实习过程中，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。

三、虚心学习

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。

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，但只要努力地付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花，结出成功的果，我相信。

**20\_年阶段实习工作总结篇4**

尊敬的各位领导，老师同学们：

大家好!

我是河北师范大学第十五期顶岗实习丰润迁安支队迁安太平庄中学的韩\_\_!我们太平庄中学一共有五名实习生，很荣幸我能够代表他们在此和大家分享我们这两个月以来的顶岗实习生活。

顶岗实习是我们踏上工作岗位之前的岗前培训，是我们从学生到教师的转变，更是我们从学校到社会的转变;顶岗实习增进了我们自身的责任与使命感，使我们在实践中找到自己的不足;顶岗实习为我们积累了经验，为我们就业增加了筹码，是我们一生最宝贵的经历!

在教学工作方面，经验的交流是必不可少的，我们在听取专业指导老师的课之余，进行了小组之间的听课活动，通过组员互评，可以指出每个人授课的优缺点，互相学习，互相借鉴。至今为止共有听评课记录75 份。在听评课后，我们都吸取了不少经验也增加了自信，我们于开学一周后都登上了三尺讲台。我们的任课情况如下，韩雨彤七年级美术四个班，周建美八年级生物四个班，马兰八年级英语两个班，何启东七年级政治两个班，毕佳村七年级地理一个班，八年级物理两个班。在完成各自的授课之余，还自愿担任早晚自习楼道的值班老师。

在团支部活动方面，我们与驻县老师吴江老师于9月8日受当地领导的邀请参加了第六届迁安太平庄金秋采摘节，届时我们共参观了七星山庄，明代高僧练武场，成山寺等景区，韩雨彤担任了采摘节的解说员，为参加采摘节的领导们解说了迁安太平庄的几个知名企业。由于教师节学校有活动所以我们于9月11日在七年级四班召开感恩主题班会，毕家村老师主讲，其他人排练了感恩的心手语表演，为主题班会增加精彩并取得良好效果学生老师们都落泪了。自9月16日起至9月25日配合当地乡政府的要求，我们五名实习生参加了“唱祖国，颂迁安”大合唱的排练，于9月24日为了响应河北师大九月份推广普通话，写规范字活动，在八年级召开朗读比赛，邀请当地老师担任评委，给优秀学生发放了奖品以资鼓励。

于10月9日开始五名实习生加入校园广播台，给学生们作指导，10月22日，马兰和毕家村担任播音员给同学们做示范，整个过程轻松自然，使同学们受益匪浅。由于学校在迎接检查，老师们比较忙，我们于10月19日采访了本校的两名名师。分别为：张振欧主任和林学英老师。在这么多次的团支部活动中，我们更是加深了对彼此的认识，促进了感情的交流，这些让我们感受到，大家一起做事是件很美好的事情，一起付出，一起收获的喜悦。

**20\_年阶段实习工作总结篇5**

最新阶段实习工作总结范文2

在日升日落中，我们的教育实习已经度过了近两月的时间。在这个过程中，既有欢乐又有艰辛，但我真心的觉得这一份感悟对于每个曾经经历的人来说都是一段宝贵的回忆。无论多么辛苦、多么劳累，收获和成长总是令人振奋的。现将自己在这一阶段的实习工作情况总结如下：

一、寻找职业幸福感

跟孩子们在一起的时候，我觉得轻松自然。虽然每日都紧绷着面目，努力的显出一副严肃的样子，但内心里并没有因为他们偶尔的顽劣而生出甚至于一丝一毫厌恶烦倦的情绪。走过教室的窗口，看看这一张张渐渐熟悉，渐渐难以忘记的脸庞，我真心想去抱抱他们，摸摸他们的头，对他们笑一笑，跟他们讲讲知心话，让他们知道我也有一颗温柔的心肠，知道我是多么的喜欢他们中的每一个人。

在天长日久的教育工作中，我们如何才能保持勃勃的工作热情，如何才能不断地反思和创新，如何才能安心于讲台，不为俗世名利所惑?或许，就在于始终保持一颗赤子之心。试想，作为一名教育工作者，若是失去了这份宝贵的感受，那么他所从事的职业何尝不是一种悲哀，既是哀于自己，更是哀于纯真的孩童。在五年的师范学习生涯中，前前后后我也曾到过一些学校，遇见过一个个美好的生命。或许时间一久，我就会忘了他们的面容，可所收获的那份感动注定从一开始的就再也难以遗落，从此，生命中的每个时刻都有着他们无形的陪伴，一路伴随着我在教育的道路上且歌且行，让我在风雪中也能看到希望的远方。这是一种源自内心的幸福感受，一种对所从事的职业的归属和激励。但是，我所看到的却是，人们放弃了拥有这宝贵情感的机会，转而去追求物质享受的实惠，无私奉献的话也有人在说，但已少有人真正的去践行了。但我则以为，对于生活而言，物质是必须追求和拥有的，但这也仅是达到衣食无忧就已足够。对于人生而言，理想才是我们永恒的追求，才能让我们的幸福长久。在看似平凡琐碎的教育工作中，我们应该找到职业的归属感和使命感，还有支撑自己艰辛跋涉的幸福感，对于物质的贪求并不能给我们指引出一条光明的人生道路。这些信念简单却不容易，我将为此上下求索，走出这片狭小的天地。

二、培养成长好习惯

每次与人相遇时，对方都会礼节性的问上一声“上班去啊”，停下匆忙的脚步，涩涩的笑着答应，可心里总还是不习惯，以往可都是在问“上学去啊”。转眼间，我就已经不再是当日的模样了。在新的工作岗位上度过了这么一段时间后，我觉得教育工作相较于其他的事情而言是单纯的，学校这样的一个工作环境也显得干净自在，生气勃勃。可是身在其中，突然就会发现正有着一些不大不小的事情等着你去做，去将你的时间一点点的支配干净。等到起了念头，想细细排列出自己一天中所做的事情，却又不知从何说起，那么是没有什么事情可做吗?不，眼见着又得起身去到班上了。在这样的环境和节奏下，我们似乎感到无所适从，但是在细碎的忙碌过后，难道我们就不要进步了吗?又该怎样去做呢?我想，除了扎实工作，热情教学，除了不放弃追求，不迷失方向，不懈怠坚持之外，教师的成长道路上总要有一些属于自己的独特习惯，或者说是个人常规要去长久的坚持去做，去完成。所谓“不积跬步，无以至千里;不积细流，无以成江海。”个人的专业成长也正是从每日每夜，点点滴滴的收获积累起来的。

现在想来，我也为自己设计了几项不大不小的个人常规，寄望能长此以往的保持和践行：

1、坚持课前编写教案。

2、坚持每天写一篇教育日记。

3、尊重学生，不搞特殊，不轻易动手。

4、多读书，多思考，多动笔。

目前也就只想到以上这四条常规了，其实不在于多，何况在以后更长时间的教育生活中自然会有更多适合自己，更有益于孩子们的教育常规被磨砺出来，只看自己是否能年长日久的一直坚持下去。

**20\_年阶段实习工作总结篇6**

时间过得真快，来到强克也已经有半个多月了，在这半个多月中，经历了太多曾经都没想到过的事情，最重要的是，在这一段时间，我学到了很多。

时间是长长的，也是短暂的。在我加入强克这长长短短的半个多月里，完成了一个历史性的转变：从一个很傻很单纯的学生，即将变成一个对社会有用的劳动者!不错，我干的是服务工作，服务于广大农民朋友，服务于中国第一产业--农业!可以说我们是光荣的，因为我们尽自己绵薄之力为国家做出自己的一点点贡献。

经历与感想篇

一、战略合作伙伴会议期间

初来公司的时候，正赶上公司举办战略合作伙伴会议，在这几天里，发生了一些事，让我颇受感触，也有些汗颜。

1、12月12日下午。前一天已经分配了任务，计划中白天我们是在家待命的，直到下午的时候，我们跟卢石华经理一起去了公司，后来卢经理去了大厅，我们就在公司里跟马总一起等来接我们的车。

正等着，卢经理就给我打来了电话，说有辆车到了，叫我向马总问问，看怎么安排。由于才到公司，对公司情况不是很熟悉，加之我并没有在意，也没有多问，接完电话后就去问马总应该怎么安排。这时马总就问我，来的是哪一辆车，能坐多少人!可这我并没有问清楚，也不知道该怎么回答了，于是就傻傻地站着了，到后来还是马总打了好几个电话才问清楚情况，做出安排。

这件事在后面好些时间令我想起来都感觉到很不安，因为刘哥在前一天晚上还给我们讲了个例子。说的是有关助手帮老板买水果的事，好的助手会主动去了解收集各种有用的信息，在向老板汇报的时候，对老板需要的信息一定要有数，这样才能算合格的员工。可是昨天才听刘哥讲了，今天我就犯了这样的错误，真不应该啊，我以后一定会努力做好的。

2、12月13日。晚上的晚宴，座次都是排好的，到快开始的时候，胡经理走过来问我，敢不敢在台上去唱一下歌，我听了，犹豫了大约有两秒，然后就肯定地回答：“敢啊!”其实我这样的经历是很少的，以前在学校的时候，虽然也在学院活动中表演过，但也是硬着头皮上去的。平时我自己也很喜欢唱歌，应该还算唱得不错吧，可是在当时的场合我不可能还唱平时唱的那些缠绵悱恻的爱情歌曲吧，没办法，后来想了好久，总算找了一首勉强能跟上几句的歌来唱着吧，毕竟这样的机会是很难得的，对我这样才来公司的新人更是重要，我不能错过的。后来唱完下来，我都想在地上找条缝钻进去，自己感觉唱得真烂，虽然后来刘哥还夸我表现很不错。

在后来的这些时间里，我越想越不觉着难为情了，反而越来越感觉到自豪了，因为我在一点点成长着，我所经历的每一件事都是一份成长。

3、12月14日。晚上强哥做的狗肉，算是前些天会议成功举办的庆功宴吧，饭后，坐在一起喝酒聊天。聊到兴处，马总让我们三个新员工各自讲讲自己的想法，我才讲完以后，强哥当即问我：“如果你的老板对你很刻薄，你会怎么样选择?”当时我回答了，我说，如果我努力了，并且我的努力有了成果，为公司带来了很大利益，老板会不会这样对我的。争辩了一小会儿后，强哥对我说：“你说话很谨慎，这一点很可爱，可是，你为什么不跟我争呢?”说实话，到目前为止，我仍没有弄明白那晚强哥为什么会问我这样的问题，还有那晚他对我的回答给予怎样的评价。

再后来我重新组织了语言，也想了很多，对强哥提出的问题，我是这样回答我自己的

一个人如果总是为自己到底能拿多少工资而大伤脑经的话，那他又怎么能看到在工作中潜藏的各种机会呢?又怎么能理解到从工作中获得的技能和经验，会对自己的未来产生多大的影响?这样的人最终只会被困在装着工资的信封里，永远也不会知道自己真正需要什么。我关注待遇，但我不只是关注待遇。

二、东莞深圳二日游

12月18日，开完早会我们五个新员工就和胡经理随着送货车向着东莞深圳出发了。东莞和深圳这两个地方在我很小的时候都经常听到了，去之前，我对这两个地方充满着向往、好奇还有敬畏。然而当我真正来到这里的时候才感觉到，我之前所能想象到的繁华，不过是这里现实中的九牛一毛而已，在这里，我看到了比我们县城更繁华的村庄，比我们市更繁华的镇，比我们市镇府更宏伟的村委办公大楼……仿佛一切都在我的想象之外，然而这一切又都实实在在存在着，刺激着我所有的感官。来到这里，我才更深切地体会到什么叫富有，才更深切地感觉到自己的渺小，也更感受到压力——只有更加努力，我才有可能得到这些。我知道，在回去以后，我是不会再用语言来描绘这里的繁华了，因为在我的语言中，已经没有更好的词汇来诠释它，这里，将成为我放在心底不断追寻的目标。

三、增城朱村站店

从来到朱村，我才真正开始接触到我们今后将面对的工作，在这里站店的几天也同样发生了许多值得我回味的事情。

1、从实干做起

初到邓丽香的店里，跟他们不熟悉，也不知道该说些什么，就想起了胡经理给我们说的，开始没话说没关系，从做事情开始。所以我就只是从包里摸出两张纸巾开始帮她店里擦拭、整理货架，到后来她帮我拿来抹布，再到后来聊聊生意，拉拉家常，一点点熟络起来。现在回想起这些天的经历，我所做的还真应和了胡经理给我们讲的那些话，只要你稍微机灵一点，愿意去做，就能够把站店的工作做好。最近这些日子常常降温，农作物病虫害发生不是很多，以致农药销售很不理想，所以在邓丽香店里站店这一段时间，我主要就是帮着搬肥，卖塑料膜等等，让人家觉着你公司的人都是很热情、肯实干的人，跟这样的公司做生意，信誉有保障。

归结起来，这样做就是人们常说的做客情关系，客情关系的好坏直接关系到客户是否进货，及进货量的大小。在产品严重同质化的今天，在价格差别不大的情况下，你与客户建立良好的客情关系，就是一种无形的服务!让客户感觉到你的热情，以及公司对他的重视。那么，在他销售你产品的同时感到心情舒畅，你的产品就会随之舒畅地流向市场。

2、下到田间第一线

在邓丽香店里的这些天，我常在下午抽出一些时间来，自己去到田地里去看看，看看当地地里种的是什么，种植的情况怎么样，有没有发生什么病害，发生的规模怎么样……我觉着，作为一个农资销售人员，了解清楚农民在做什么、需要什么这是最基本的，了解了这些，我们才可能有针对地为他们出谋划策，同时更好地推广我们自己的产品。

23号上午，我正跟邓丽香聊着天，这时来了一位农户，他带来了一枝快完全枯萎的番茄枝条，问这个需要怎么样用药。由于枝叶干枯，不好辨认，我就建议他带我去地里看看，到了地里，发现这的番茄这种病害发生很普遍，而且也是平时见得不多的，当时我无法辨认，就留下了他的联系方式，采集了一株比较典型的病株回到邓丽香店里一起辨认，最后通过多方查证，初步认定这种病害是番茄细菌性疮痂病。通过下到田间第一线的方式，可以很有效地了解到当地的种植情况，病虫害发生情况，为公司做市场调控打下基础，同时拉近了与农户的距离，赢得客户信任，也增长了自己的见识。

阶段自我认定篇

来到公司的这些天，我更深刻地认识到了自己，知道了自己需要什么，想要什么，怎么样才能得到自己需要的和想要的，认清楚了自己存在的优势，同时也将自己身上存在的与别人的差距看得更加明白。

一、工作价值观

在公司看到一本书，名叫《你在为谁工作》，同时书中也给了我们回答，其中一篇的题目，正好诠释了整本书的内容：薪水算什么，要为自己而工作。

就目前而言，我还需要到明年六月份才毕业，现在的工作说来也只是实习而已。什么是实习?就是在实践中学习，学习在学校里学不到的内容，在学校学习需要交学费，但在这里学习不仅不用交学费，除免费吃住外，还有实习工资，如此优厚的条件，为什么我们不能好好学习，好好工作?我想，只要是正常人，都能算清这笔账的。

不必担心自己的努力会被忽视，我相信老板是有判断力和明智的，为了最大限度实现公司利润，他会尽力按照工作业绩和努力程度来晋升积极进取的员工，在工作中尽职尽责、坚持不懈，总会有获得优厚回报的一天。如果老板没有注意到我所付出的努力，也没有给予相应的回报，我们可以这样来想：现在的努力并不是为了现在的回报，而是为了未来。我们投身工作是为了自己，是在为自己工作，人生并不是只有现在，而是有更长远的未来。

二、个人优势

一次跟朋友聊天，我问他，在他眼中我最大的优点是什么，他思考了好一会儿，回答我说：“我感觉你最大的优点是理性，也就是很有条理，比如跟人家说话，很容易让别人理解你想说什么。”还有一个朋友以前对我说过，说我身上总有那么一种亲和力，所以好人缘，跟谁都能打成一片。或许他们说的都对，但这个我自己是没有办法评判的。前些天去了叶炽荣那里，他老婆给我说，说她自己平时是不喜欢跟陌生人说话的，可那天在宴会上第一次看见我，就感觉很熟悉，感觉很亲切，还说感觉我就像她儿子长大后的样子，所以一开始就愿意跟我交谈。我并不清楚她说的是不是真心所想，但我可以把这当做是一种鼓励吧。

三、个人劣势

我个人感觉与别人的差距与不足主要在于实际经验和个人的性格，也主要就因为这两个方面，极大限制了我自己的发展。

由于从业时间短，我对市场实战经验不足，对市场把握不够准确，植保知识也有待提高。由于之前一直是在学校学习，所学的多是理论知识，与实际相比有较大差异，这些需要在今后的时间里逐步完善，强化自己对市场的认知度以及专业知识。这些就需要多向师兄师姐请教，多跟客户、农户交流。

其次就是我本人内在性格是很腼腆的，在做什多事的时候常会犹豫不决，这或许就印证了前面说的我的优势里面的理性。或许是由于我更理性，也或许是更内向，也或许是不够自信，我并不像其他人一样总是天不怕地不怕地，做什么都愿意与别人争论一番。刘哥说，销售人员就应该具备狼性，也就是攻击性，要能很主动进攻，这我就只能在今后的工作中慢慢体会、适应，我相信自己能够做得更好的。

在工作中遇到的比较大的困难还有语言问题，在外面站店时，几乎所有人都用粤语对话，常常因为听不懂别人在说什么以致难以搭上话，这事很困扰我，但我也知道这个并不急于一时，来到广州时间不长这需要慢慢习惯。

个人发展计划篇

通过这段时间的实践与学习，我认识到，想要做好一名合格的农资销售人员，必须对四个环节都要有必要的了解，即公司、自己、客户和农户。我们必须要了解到这四者之间的关系以及他们各自都需要什么：公司需要的是产品销量、利润、知名度和良好的声誉;客户需要的是利润和声誉;农户需要的是低投入，高产出;而我们需要的则是销售业绩。只有真正把握好这四者的关系，才有可能把农资销售工作做到更好。

一、建立良好的客情关系

作为我们销售人员，我认为，建立良好的客情关系是我们工作最重要的组成部分之一。客情关系的好坏直接关系到客户是否进货，及进货量的大小。在产品严重同质化的今天，在价格差别不大的情况下，我们与客户建立良好的客情关系，就是一种无形的服务!让客户感觉到我们的热情，以及公司对他的`重视。那么，在他销售我们产品的同时感到心情舒畅，我们的产品就会随之舒畅地流向市场。通过这一段时间的实践以及学习，我总结了以下几点建立良好客情关系的方法

1、维护公司信誉。有着良好信誉的、强大的公司是我们的坚强后盾。

2、建立个人品牌。比如：诚实，守信，善良，认真等个人品牌。

3、学习上进。经常学习，不断进步，不断增长知识，让客户看到我们有前途，也让客户看到我们公司美好的未来。

4、作为服务者。做工作的同时，自己又作好服务者的身份，客户是上帝，无论客户的要求或者指责，不要顶撞!通过讲道理，和气解决争端，和气生财!

5、让客户把我们当朋友，我们不仅仅是自己公司的员工。在客户门市上开拓本公司市场的同时，我们不仅仅是自己公司的员工，还是客户的伙伴，帮助他分析市场，也分析其他公司产品的市场。

二、建立与农户的良好关系

作为农资销售人员，要经常亲自下到田间去观察，去学习，去体会，了解农户具体需求，及时掌握农时情况，作物生长情况，病虫害情况，竞争产品情况，农产品价格。总结种植结构及生长情况，为公司产品上市策划奠定基础。同样，在这里我也总结了一些与赢得农户信任与建立良好关系的方法

1、如果下到田间，主动帮着农户在田间做农活，缩小感情距离。

2、了解农户的用药习惯。在此前提下，引导其使用我们推荐的配方用药。

3、在关系良好的客户田地里做实验，带动周围其他农户的兴趣，起到以点带面的效果。

4、对待农户要真诚。让要农户切实体会到我们是在为他着想。

5、适当吹嘘自己及自己的团体，使农户对我们的信任有依据。

6、多了解一些社会时事、农业生产、作物时节等问题，在跟农户聊天的时候要有话可说。

7、要言而有信，答应过的一定要做到。

三、遵守公司制度，建立良好团队关系

前面已经讲到，我们不仅仅是在为老板工作，也是在为自己工作，从工作中我们能学到的技能和经验，获得的成功机会，所以，我们用心实实在在地做，力争把各项工作做到最好。

在一个公司里，员工在表现智慧与能力的同时，其实也是在表现一种态度。一个人的态度直接决定了他的行为，决定了他对工作是尽心尽力还是敷衍了事，是安于现状还是积极进取。一开始，或许会觉得这种积极的态度很不容易，但只要坚持，最终我们会发现，这种态度成了我们个人价值的一部分。当我们体验到他人的肯定给我们的工作带来的帮助的时候，就会一如既往地秉持这种态度做事。

有人说，团队和个人的关系就好像是水和鱼的关系，我们每个人都是鱼，我们的团队就是水，鱼是离不开水的，无论我们从事怎么样的工作，其实都是处在一个团队当中，就是这个团队中每个人都各司其职，才使得我们的努力可以获得收益。所以，对我们来说，建立良好的团队关系是非常必要的。在与团队成员的相处中，该卑谦时须卑谦，该争辩时须争辩，主动积极帮助其完成自己力所能及的事。

结语篇

前面内容分篇介绍了我自己这一段时间的经历，一些感想，通过这段时间经历我对自己的认识及今后的工作方向，我希望自己能按照上述的标准严格要求自己，做好各项工作，不辜负公司领导对我的期望与信任，也不辜负我自己的前途。

**20\_年阶段实习工作总结篇7**

来到\_\_一中快小半年了，当时我们在学校选学校的时候，\_\_一中给出了一个名额就是小号专业，所以就来到了\_\_一中，刚来到\_\_一中，学校给了我一项重要而艰巨的任务，弄起该学校的鼓号队，其实刚开始我已经有预感了，让我来这应该就是弄乐队，我小学到初中都是乐队里的，所以精通一点，所以来之前找我的乐队老师要了一些比较典型的乐谱，例如学校里经常用到的一些歌曲《欢迎进行曲》、《国歌》、《运动员进行曲》，所以我有先见之明的把这写谱子都带来了。

来的前两个星期开始从初一学生选人，刚接这个任务的时候，感觉压力好大曾经的时候还被急哭过，但通过李书记的开导，最后还是通过我们几位老师共同努力成功了。

我负责选人，教学生吹号，等把技巧都告诉他们，其他老师帮我看着学生练，当时选人的时候是按一把乐器配两到三个人，所以学生比较多，弄这个乐队也不是只有吹的乐器还有敲鼓类的，所以我忙不过来，就让和我一起来的实习老师程茜帮我弄小鼓，我把节奏告诉她怎么弄，老师毕竟比学生学得快，所以她帮了我很大的忙，因为我本省自己就没有什么经验，而且一下要教那么多种乐器，有的自己还不会，需要学，还要教三十来个学生，有点困难。

不过我们还是坚持下来了，每天的七八节课都把学生召集过来练，有不少学生自己受不了这苦，后来就放弃了，还有一点就是，学校乐器少，人多，有的学生一直拿不到乐器所以不来了。本来吹小号的二十多个人，到了最后只剩下了六个，还好这六个吹得都是不错的。

练了一个多月终于把欢迎进行曲的ab段练下来了，在我校的运动会上，我们有个很好的成绩，而且还在我台上演了一下。老师给与好评。弄完我们学校的运动会又开始忙活县运动会，其实弄这个鼓号队最主要的就是在县运动会上能代表\_\_一中是一道美丽的风景。我们加紧练习，学校还给准备了乐队的服装。4月20日是县运动会，但是这一天正好也是初一年级的期中考试，学生们都希望演出完之后能在县运动会上看一会，可是时间不允许，很是遗憾。

第二天我们都知道了我们的鼓号队在县运动会开幕式的节目中还拿了二等奖，我们都很高兴，这两个月没有白费。学校给学生们一人发了一张奖状以给与奖励。他们是学校的小英雄们，是\_\_一中的28朵美丽的花朵。

接下来我们开始弄了初二年级的音乐兴趣小组，有合唱团，还有舞蹈的等等。多彩多样，希望我们的到来能给\_\_一中带来很多之前没有的活动，使一中不仅在学习上耀眼发光，而且在别的方面也是耀眼的。也是发光的。

**20\_年阶段实习工作总结篇8**

一个月的实习生活匆匆过去，其中滋味必是酸甜苦辣、一应俱全。我们不可能忘掉刚到单位时手足无措的尴尬;我们不能不介怀来往公车上排山倒海的颠簸。而我们应该始终铭记的，是指导老师们和蔼可亲的笑容和耐心细致的谆谆教诲。

四个星期的时间虽不算很长，但也充满了应有的精彩。从初来乍到的青涩到如今的略显纯熟，从茫然不知所谓的懵懂无知到现在能够跟随老师独当一面，我们的成长发生在实习生活的每处细节之中。

时间的脚步即将带我们去到实习生活下一个站点，也许我们很快能够将执法者的角色扮演的惟妙惟肖，然而我们同时也应该明白，即使自己已经很有能耐，虚心的学习也不能止步。大学也好，实习也罢都仅仅是人生简短的一个阶段而已。\_总理说“活到老，学到老”，古语有云：学无止境。我们当代青年人更加应该与时俱进，随时用新的知识充实自己，为将来适应社会服务，社会打好夯实的基础。

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！